PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2021/2022

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

ASPECTOS GENERALES

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

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

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

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
2021/2022

ASPECTOS GENERALES

A. Contextualización

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».
Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, los centros docentes desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».
Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden de 15 de enero de 2021, « el profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones de las materias o ámbitos para cada curso que tengan asignados, a partir de lo establecido en los Anexos II, III y IV, mediante la concreción de los objetivos, la adecuación de la secuenciación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

B. Organización del departamento de coordinación didáctica

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

C. Justificación legal

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

D. Objetivos generales de la etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:
a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:
a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

E. Presentación de la materia

La materia Educación Física se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.
La Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO, establece que ¿la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida¿.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

F. Elementos transversales

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de Educación Física con otras materias, destacando, por ejemplo, su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad.

La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro urbano y en la vida cotidiana.

En esta materia las actividades complementarias y extraescolares adquieren un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., ofrecen el escenario ideal para su desarrollo. Además, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. Educación Física debe educar para valorar y aprovechar la riqueza cultural de Andalucía, como los juegos populares y los bailes tradicionales, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

TEMAS TRANSVERSALES

Dentro de la programación de E.F. hacemos mención a una serie de temas transversales que engloban múltiples aspectos educativos que resultan difícil incluirlos de forma específica en una sola área curricular.

En el ámbito de la E.F. debemos intentar que estos temas formen parte de las tareas desarrolladas.

1. Educación ambiental.

La llegada de la sociedad industrial ha originado un desequilibrio entre el hombre y el entorno natural.

La educación ambiental tiene como finalidad fomentar el respeto hacia ese medio natural, ya que el sujeto se debe considerar integrante de él, no como explotador de sus riquezas, sino como elemento que favorezca una relación armónica y respetuosa con dicho medio.

Desde nuestra área, desarrollaremos entre el alumnado valores que ayuden a recuperar el respeto y cuidado al medio natural

Este eje transversal se centrará fundamentalmente en el núcleo de contenidos de actividades en la naturaleza:

¿ Adquisición de la autonomía suficiente para desenvolverse en medios que no son los habituales y la adopción de las medidas de seguridad y protección necesarias.

¿ Defensa del medio ambiente ante la agresión constante a la que es sometida por el ser humano.

¿ Valoración de la importancia del aire no contaminado para la salud y la calidad de vida y rechazo de las actividades humanas contaminantes.

¿ Adquisición de hábitos en la naturaleza tendentes a la protección y conservación del entorno.

¿ Reconocimientoyvaloracióndelafunciónquecumplenlosdiferentescomponentes del ecosistema y su contribución al equilibrio del mismo.

¿ Valoración del gran número de posibilidades de realizar actividades físicas en el medio natural, respetándolo y protegiéndolo.

¿ Cuidado y respeto por los animales y plantas.

¿ Reconocimiento de la importancia del medio ambiente para la salud y el bienestar de todos.

¿ Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para actividades de recreo.

2. Educación para la paz.

En él, se potenciará la armonía del ser humano consigo mismo, con los demás y con su entorno.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Desde nuestra materia favoreceremos la creación de conciencias críticas basadas en el respeto a los demás, a través de valores cooperativos, de solidaridad y justicia:
¿ Respeto a las personas.
¿ Respeto hacia las normas de convivencia.
¿ Aceptar las derrotas con deportividad, contribuyendo así a ir eliminando la agresividad y violencia que suele surgir al finalizar muchas competiciones deportivas.
¿ Respeto a las normas de juego, su reglamentación, así como a los compañeros y adversarios.
¿ Reconocimiento y aceptación de la existencia de conflictos, interpersonales y grupales, y valoración del diálogo como medida de salud mental ante los mismos.
3. Educación para la salud.
Este aspecto está presente en buena parte de los contenidos del área de E.F. y en él potenciaremos aspectos como:
¿ Conocer y valorar la salud,y la calidad de vida a través de práctica sistemática de la actividad física y del conocimiento de los mecanismos fisiológicos de adaptación a la misma, así como promoviendo la prevención de conductas que comporten riesgos para la salud, tanto individual como colectiva.
¿ Conocer los indicadores de riesgo en la actividad física.
¿ Nutrición y actividad física y deportiva: dieta equilibrada, vida sana y aporte energético adecuado a las necesidades de estas edades y para óptima realización de la práctica deportiva.
¿ Higiene, prevención de lesiones en el ámbito físico-deportivo y primeros auxilios.
¿ Influencia de los hábitos sociales positivos (descanso, vida activa, alimentación adecuada) y negativos (sedentarismo, dopaje, tabaquismo, alcoholismo y otras drogas) en la condición física y la salud.
4. Educación vial.
Dentro de este apartado incidiremos en:
¿ El conocimiento de las medidas a tener en cuenta al circular a pié o en bicicleta por carreteras o caminos muy transitados, tanto de día como de noche.
¿ El reconocimiento de la necesidad de cumplir las normas de circulación como medio para prevenir los accidentes de tráfico.
¿ La responsabilidad y prudencia en la conducción de bicicletas y ciclomotores.
¿ Las prácticas de normas elementales de socorrismo y primeros auxilios en caso de accidente.
5. Educación para la igualdad entre sexos.
Nuestra área posibilita el refuerzo de conductas que favorezca la igualdad entre sexos, teniendo presente las diferencias biológicas que existen entre los mismos, en este sentido se :
¿ Plantearán actividades en las que se evite asignar papeles tradicionales atendiendo a criterios sexistas.
¿ Se realizarán tareas indistintamente por uno u otro sexo o de formamixta.
¿ Reflexionar de forma crítica sobre la discriminación y diferencia de tratamiento dela mujer que se sigue dando en el ámbito deldeporte.
¿ Favorecerá que los alumnos y alumnas dispongan de las mismas oportunidades y posibilidades de participar en todas las actividades que se desarrollen en las clases de educación física.
6. Educación para el consumidor
La debemos considerar como la acción educativa cuyo objetivo es aportar los alumnos instrumentos que les permita situarse ente la sociedad de consumo como personas conscientes, críticas ,responsables y capacitarles para filtrar la información derivada del consumo, publicidad,etc.
Desde nuestro ámbito trataremos de desarrollar entre los alumnos actitudes positivas, responsables y críticas hacia la publicidad que invita al consumo material deportivo y de prácticas que se ponen de moda en las que se exige un alto precio
Como alternativa a ese discurso consumista debemos favorecer: la utilización de

materiales de desecho construidos por los alumnos, recuperar juegos tradicionales, fomentar actividades que inviten al conocimiento y respeto con el medio, etc.
7. Interculturalidad.
Toda cultura es básicamente pluricultural. Es decir, se ha ido formando, y se sigue formando, a partir de los contactos entre distintas culturas que aportan sus modos de pensar, sentir y actuar. Evidentemente todos los intercambios culturales no tendrán las mismas características y efectos...
¿ En la actualidad se apuesta por la interculturalidad que supone una relación respetuosa entre culturas. Este hecho es ya una realidad en muchos centros educativos, y especialmente en este centro.
¿ En nuestro ámbito trataremos de potenciar entre los alumnos actitudes que favorezcan la integración entre las diferentes culturas.
¿ Facilitaremoseldesarrollodeactividadeslúdicasyrecreativasquetengansuorigen en otras culturas (propuestas por elprofesor).
¿ Se favorecerá entre los alumnos el intercambio de situaciones motrices lúdicas recreativas pertenecientes a diferentes culturas (propuestas por los propios alumnos).
BLOQUES DE CONTENIDOS E.F
CONTENIDOS
TRANSVERSALES
E. AMBIENTAL
E. PAZ
E . SALUD
E. VIAL
E. IGUALDAD
E. CONSUMIDOR
E. INTERCULTURALIDAD
CF SyCV J y D E.C A.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

En atención al PAD del centro la programación de este Departamento integrará en su práctica docente habitual los contenidos relativos al comportamiento responsable en entornos en línea, información sobre medidas antiplagio, derechos de propiedad intelectual y ciberseguridad, así como actitudes solidarias, responsables y respetuosas en cualquier proceso comunicativo.

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

La materia Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.).
Esta materia desarrolla las competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).
Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC), fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc., son elementos de Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.
Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia de aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores

cruciales para la adquisición de esta competencia.
El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación de retos a nivel personal.
Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva.
Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
Finalmente, Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 111/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

«1. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.

2. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.

3. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.

4. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.

5. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

6. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.

7. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.

8. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.

9. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.

10. Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

11. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

12. Se fomentará la protección y defensa del medioambiente, como elemento central e integrado en el aprendizaje de las distintas disciplinas.»

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

Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva,

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.
Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.
En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requieran de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.
Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.
Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.
Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberán implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad deberán tenerse en cuenta los riesgos asociados al uso de las tecnologías de la información y la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa.
Como ya se ha expresado, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia en cuanto a la adquisición de hábitos de vida saludable y mejora de la calidad de vida.
Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

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

LA EVALUACIÓN (ESO Y BACHILLERATO)
La evaluación hay que entenderla como un proceso sistemático integral y continuo que valora los cambios producidos en la conducta del educando, la eficacia de las técnicas empleadas ,la capacidad científica y pedagógica del educador ,la calidad del currículum y todos aquello que converge en la realización del hecho educativo.
Por tanto, la evaluación es una valoración que se emite sobre el proceso de enseñanza- aprendizaje, una vez recogida una serie de datos en relación con los objetivos e intenciones educativas que se pretende alcanzar.
1. Ámbitos de la evaluación
La evaluación para cumplir con las funciones que se esperan de ella ha de realizarse en tres ámbitos bien diferenciados: el alumnado, el proceso y el profesorado.
a. El alumnado.
La evaluación del alumnado implica responder a tres preguntas: qué, cómo y cuándo evaluar.
Por lo que respecta al qué evaluar en relación con el aprendizaje del alumnado, las respuestas se encuentran en los criterios de evaluación y en los estándares de aprendizaje y su revisión desde las peculiaridades del contexto propio del centro y el alumnado.
En cuanto al cómo evaluar, la decisión clave supone:
- La elección de los procedimientos mediante los que se va a obtener la información

necesaria en relación a los procesos de aprendizaje. Las recomendaciones al respecto es que se utilicen instrumentos muy variados.
- También es aconsejable que utilicen distintos códigos (orales, escritos, icónicos, gráficos, audiovisuales) de modo que dicho código no obstaculice la comprobación del aprendizaje alcanzado.
- Por último, al hilo de las competencias básicas hay que priorizar instrumentos que permitan recoger información de contextos globales, simulados o reales en los que elalumnadotienequedemostrarlafuncionalidaddesusconocimientos,habilidades y actitudes.

Por el último, el cuándo evaluar supone hacerlo en tres momentos del proceso de enseñanza: en su inicio, durante el proceso y al finalizar el mismo.

Evaluación diagnóstica inicial.

La evaluación inicial es fundamental para establecer el nivel de aprendizaje del alumnado, así como familiarizarse con su peculiar manera de aprender. Ello no quita que en cada unidad didáctica sea también necesario obtener información acerca de qué ideas tienen ya los alumnos sobre los contenidos que se van a abordar.

Esta evaluación podrá comprender:

1. Análisis de la asignatura, reflexionando sobre los recursos materiales y formales, organización, funcionamiento del centro, etc.
2. Aplicación y evaluación de pruebas de aptitud física que valoren la situación física inicial del alumno.
3. Realización de una prueba para valorar los conocimientos teóricos adquiridos y consolidados en cursos anteriores.
4. Obtención de información antropométricas, fisiológicas y médicas para conocer el estado de salud del alumno.
5. Realización de actividades jugadas para conocer su nivel de motricidad y aspectos sociales y actitudinales.

En definitiva, la E.I. tiene como finalidad conocer el punto de partida de los alumnos, y los datos que ofrece deben servir de referente individual de cada alumno.

Evaluación formativa o continua (durante el proceso).

Es la evaluación que se aplica durante el proceso enseñanza-aprendizaje. Se pretende en este apartado:

1. Conocer el grado de autorregulación de la actividad física:
- Comprobar el desarrollo alcanzado en la capacidad de regular la propia actividad física, interpretando factores internos como: ritmo cardíaco , equilibrio dinámico, control del calentamiento, et c, y factores externos como : posición en el espacio ,velocidad ,etc.
2. Conocer el grado de participación y responsabilidad en el desarrollo de las diferentes actividades teórico-prácticas de la asignatura.
3. Conocer el nivel de asimilación de los contenidos teóricos.
4. Conocer del grado de desarrollo de hábitos sociales positivos como parte importante dentro de la práctica de las actividades físicas.
5. Conocer el grado de desarrollo y asimilación de los contenidos prácticos (técnica y táctica deportiva, utilización de elementos expresivos y comunicativos del cuerpo, etc.).

De forma resumida, podemos decir que la evaluación formativa sirve para informar al profesor y al alumno sobre el aprendizaje y adecuación metodológica. Evaluación sumativa o final.

La evaluación sumativa al final de la enseñanza nos tiene que permitir comprobar el grado de aprendizaje alcanzado por el alumnado, lo que generalmente se hará al final de la unidad didáctica, curso, ciclo o etapa , lo que no quita que puede ser aconsejable establecer otros puntos intermedios para comprobar esta cuestión.

Con ella, se toma decisiones en torno a la consecución de objetivos, competencias y la promoción del alumno.

La información puede obtenerse por acumulación de datos de la evaluación formativa o bien, con pruebas resumen o recapitulación.

b. Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Una evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje será una evaluación del contexto y de las condiciones en las que se produce o desarrolla dicho proceso, es decir, una evaluación del proyectocurriculardecentroydelasprogramacionesdidácticas,unaevaluacióndelasunidades

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

didácticas, una evaluación de las instalaciones y materiales, una evaluación de los resultados, etc.

c. Evaluación del profesorado

Como docentes debemos establecer una serie de criterios y mecanismos para evaluar nuestra propia actuación docente. Son diversos los recursos que podemos emplear como la auto observación, la observación externa o la recogida de opiniones del alumnado.

2. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación

A continuación pasamos a describir los principales procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación a utilizar en la materia de Educación Física.

Procedimientos de observación sistemática

El seguimiento del trabajo diario de los alumnos/as en clase será un aspecto fundamental para la consecución de los objetivos y de las competencias básicas propuestas.

Los procedimientos de observación, deben ser planificados, sistemáticos y registrables. Hay que destacar que algunos miembros del departamento utilizan para ello (así como para el registro del resto de notas) aplicaciones informáticas (p.e.iDoceo), mientras que otros profesores utilizarán el cuaderno del profesor tradicional u otro tipo de plantillas de observación con su escala de símbolos y valores correspondientes.

Permitirán recoger observaciones tanto cualitativas como cuantitativas que informarán acerca de cómo aprenden nuestros alumnos.

De entre todos los existentes, podemos destacar:

1- REGISTRO ANECDÓTICO: será uno de los más utilizados y harán referencia principalmente a contenidos actitudinales (de gran importancia para la evaluación final de la asignatura). Consistirá en una breve explicación de alguna incidencia o acontecimiento que pudiera ser importante para la evaluación y significativo para el profesor. Se anotará la fecha, la descripción del hecho así como la interpretación del mismo seguida de una calificación en términosdepositivaonegativa.Paraelregistrodelhechopodránutilizarinicialesosímbolosque harán referencia a cada uno de los electos importantes a observar(véase apartado de actitudes) y su presencia o ausencia con su correspondiente calificación positiva o negativa.

2- LISTA DE CONTROL: está relacionada con contenidos de tipo procedimental y consistirá en realizar un juicio sobre la presencia o ausencia de comportamientos o conductas motrices observados y que previamente ha seleccionado el docente.

3- ESCALA CUALITATIVA/CUANTITATIVA: relacionada también con los contenidos procedimentales y/o actitudinales consistirá en realizar una valoración sobre determinados rasgosdelasconductasmotricesydeltrabajoenclase,quepreviamentehaelegidoelprofesor. En el caso de las cualitativas la valoración estará basada principalmente en la calidad de dichas conductas, mientras que las cuantitativas se centrarán más en la cantidad. Un ejemplo claro lo constituye la valoración diaria del esfuerzo, trabajo e interés del alumnado durante la clase, así como la valoración diaria del calentamiento de cada alumno/a.

Procedimientos de experimentación

Consistirán en pruebas puntuales de experimentación que se realizarán en determinados momentos de las unidades didácticas.

Se intentará que no se conviertan en situaciones de examen para los alumnos/as, sino que se pretende que formen parte del propio proceso de aprendizaje.

Los principales procedimientos de experimentación a utilizar serán los siguientes:

1- PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA: consistirán en una serie de test que valorarán el estado y evolución de las diferentes cualidades o capacidades físicas (fuerza, resistencia, etc.).

2- PRUEBAS DE HABILIDAD DEPORTIVA: en este caso se evaluará el grado de adquisición de las diferentes habilidades y conductas (técnico-tácticas principalmente) relacionadas con las diferentes disciplinas deportivas que se practiquen a lo largo del curso.

3- PRUEBA DE HABILIDAD EXPRESIVA: podrá consistir en la reproducción de diferentes bailes y danzas sobre una base musical o también en la elaboración por parte de los alumnos/as y en grupos, de una coreografía o composición en la que se aprecie la capacidad expresivaycomunicativapormediodelgestoyelmovimientocreativo.Estapruebaserelaciona con la Unidad Didáctica de Expresión Corporal. Se intentará complementar con un sistema de auto y co-evaluación entre los propios grupos a partir de visionado posterior de la grabación.

4- PRUEBAS ESCRITAS: servirán para valorar los contenidos conceptuales

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

principalmente. Se intentará que el diseño de las mismas permita establecer relaciones entre la práctica realizada y sus fundamentos teóricos, siendo lo más objetivas posible. Las diferentes preguntas y cuestiones que se plantean en estas pruebas, tendrán como objetivo valorar el grado de comprensión de los contenidos impartidos así como su aplicación práctica, más que la capacidad memorística de los alumnos/as.
Análisis y producciones de los alumnos.
1-TRABAJOS MONOGRÁFICOS: en relación con algunos de los contenidos que se impartan, elalumnadodeberádepresentartrabajosmonográficosenlosqueademásdelcontenidodelos mismos, se valorará el cumplimiento de los requisitos establecidos, los aspectos formales (portada, índice, introducción, desarrollo del trabajo, conclusiones y/o reflexión personal y bibliografía y/o webgrafía utilizada), la capacidad expresiva del alumno, el cumplimiento de las reglas ortográficas, la originalidad y creatividad, etc. Se fomentará el uso de las TIC para la búsqueda, selección, estructuración y aplicación de la información para la elaboración del conocimiento útil.
2- ESQUEMAS,RESÚMENES Y/O ACTIVIDADES: relacionados con los contenidos teóricos impartidos y/o entregados (en forma de apuntes) por el profesor. Con éste apartado se está trabajando la propuesta de mejora sobre técnicas de estudio.
3- FICHAS RELACIONADAS CON LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS: para favorecer un trabajo más completo y exhaustivo de los contenidos así como una mejor y mayor adquisición de las competencias básicas, durante la realización de algunas clases prácticas el alumnado podrá trabajar con fichas. Algunos ejemplos pueden ser: en el desarrollo de los contenidos de CondiciónFísica,másconcretamentederesistenciaaeróbica,sepodránutilizarfichasderegistro de pulsaciones y control de la intensidad de trabajo para posteriormente elaborar gráficas de pulsaciones y poder interpretar los datos; en Orientación se podrán utilizar fichas relacionadas con los planos mapas, las escalas, los itinerarios y rastreos a realizar, los rumbos y direcciones, etc.; en los contenidos deportivos se podrán utilizar fichas para la observación y análisis de determinadas habilidades y gestos técnico-tácticos; etc.
4- CUADERNO DE CLASE: será una herramienta más que el profesor podrá utilizar para comprobar el trabajo de registro de los contenidos teórico-prácticos desarrollados en las clases por parte del alumno.
5- OTRAS PRODUCCIONES Y TAREAS: además de las citadas hasta el momento, el profesor podrá encomendar al alumnado una serie de producciones y tareas que deberán de realizardentroofueradelaclase.Estospermitiránconoceryvalorarelprocesodeevoluciónde los alumnos/as, la asimilación de los contenidos y el progreso experimentado. La realización podrá ser individual o grupal. Algunos ejemplos de estas producciones y tareas son las siguientes:
- Realización por escrito, en casa, de un calentamiento personal.
- Exponer en clase dicho calentamiento dirigido al resto de los compañeros. -
Búsqueda de noticias(en periódicos, revistas u otro tipo de fuentes digitales)
y comentarios escritos acerca de las mismas.
- Reflexiones o puestas en común acerca de actividades realizadas en aula. -
Seguimiento de los hábitos alimenticios y reflexión acerca de los mismos. -
Búsqueda de información relacionada con la asignatura en Internet. -Etc.
Teniendo en cuenta las instrucciones referentes a la evaluación entregadas por la inspección educativa, los instrumentos de evaluación se agruparán en dos modalidades:
- Instrumentos de utilización programada: mediante los que se valorarán especialmente los conceptos y los procedimientos adquiridos por el alumnado. En el caso de la Educación Física hablamos de: pruebas escritas, pruebas de habilidad deportiva, de expresión, pruebas para la valoración de la condición física, trabajos y proyectos.
- Instrumentos de utilización continua: mediante los que se valorarán especialmente los procedimientos que se están adquiriendo y las actitudes del alumnado. En este caso hablaremos de fichas relacionadas con clases prácticas, realización diaria del calentamiento, trabajos individuales y/o grupales, participación activa en las clases, registros anecdóticos, listas de control, etc.
El profesor utilizará cada uno de los instrumentos en función de los contenidos a desarrollar, en distintas situaciones y/o momentos de la evaluación.
3. Evaluación de la programación didáctica La programación didáctica es un instrumento de

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

planificación curricular que ha de entender se como un medio, nunca como un fin en sí misma, y como tal ha de ser flexible, y evaluable para que pueda ser modificada si fuese necesario.

¿QUIÉN EVALÚA LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y CÓMO?

Será evaluada por los profesores del departamento de la misma área, que utilizarán para la emisión de juicios su propio criterio, pero siempre teniendo en cuenta la perspectiva y resultados de los alumnos. También, pueden ser agentes de evaluación de la programación los propios alumnos.

¿QUÉ EVALUAR EN LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y CUÁNDO?

Pueden convertirse en criterios de evaluación de la programación la valoración sobre la conveniencia y adecuación de cualquiera de los elementos que la componen. Así serán criterios de evaluación los siguientes:

¿ Adecuación: al contexto; a los alumnos.

¿ Validez: de los objetivos; la secuencia de los contenidos, temporalización.

- Viabilidad: grado de ejecución; cumplimiento de la PD.
- Utilidad: coherencia, aplicación de la PD .

4. Criterios de calificación.

La calificación de la asignatura vendrá determinada por el nivel de competencia alcanzado por los alumnos/as en tres apartados: conceptual, procedimiental y actitudinal, de la manera que se expone a continuación.

CONCEPTUAL

En este apartado se valorará el grado de conocimientos adquiridos en relación a los contenidos
teóricos en cada una de las Unidades Didácticas. El porcentaje de la nota final asignado será de un 30% tanto en la ESO como en el Bachillerato.

Para valorar este apartado se utilizarán diferentes tipos de producciones, tareas y pruebas escritas (trabajos, exámenes, esquemas y resúmenes, lectura y comentario de libros, noticias, búsqueda de información, etc.). En este apartado de conceptos, se tendrán en cuenta además criterios de comprensión y dominio del lenguaje oral y escrito, ya que consideramos necesario trabajar de forma transversal estos aspectos. Tanto en las pruebas escritas (exámenes) como en las diferentes tareas y trabajos realizados por los alumnos, se asignará un punto de la nota para evaluar y calificar estos aspectos a modo de:

- 0,4 ptos de ese punto, irán destinados a valorar la claridad del lenguaje escrito (caligrafía), redacción y limpieza del mismo.
- Los 0,6 ptos restantes se destinarán a valorar las faltas ortográficas a razón de 0,1ptos menos por cada falta de ortografía (hasta un máximo de 0,6ptos).

Si hay algún alumno/a que copie o engañe de alguna forma, dependiendo de la gravedad del hecho se podrán tomar medidas sancionadoras como puede ser suspender la prueba, suspender el apartado de contenidos relativos a esa prueba, tener que presentarse a la recuperación de dichos contenidos, etc.

PROCEDIMIENTAL

Hacen referencia al grado de competencia adquirida en la práctica, así como el progreso en la misma, de los diferentes tipos de contenidos. El porcentaje de la nota final asignado será de un 40% (tanto en la ESO como en el Bachillerato).

Para valorar este apartado se llevarán a cabo diferentes tipos de pruebas y actividades (como se ha especificado y descrito en el apartado de ¿Técnicas, intrumentos y procedimientos de evaluación¿ de esta programación) dependiendo del bloque de contenidos que se esté impartiendo: pruebas de habilidad expresiva, pruebas de valoración de la condición física, pruebas de habilidad deportiva, fichas relacionadas con actividades prácticas, preparación y puesta en práctica de actividades prácticas como por ejemplo calentamientos u otro tipo de actividades o juegos relacionados con la condición física, las actividad deportivas o expresivas, etc.

ACTITUDINAL

Para valorar este apartado, que tiene asignado un porcentaje de un 30% en el caso de la ESO y el Bachillerato, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

o Asistencia a las clases y realización de clases prácticas: La asistencia a las clases será obligatoria como establece la legislación en vigor. En este sentido, los profesores responsables del área de Educación Física quieren darle una especial importancia a la

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

asistencia especialmente por el carácter práctico de las clases y el elevado absentismo detectado en el alumnado de este centro. Debido además al carácter eminentemente práctico de la asignatura, las faltas de asistencia pueden conllevar un detrimento de la nota en el apartado de actitudes ya que suponen menos horas de práctica durante la evaluación. Para evitar este detrimento de la nota, las faltas de asistencia deberán de ser justificadas a lo largo de la primera semana tras la incorporación a las clases(como se informa al alumnado y a las familias a principios de curso).Solo se admitirán justificantes médicos(el justificante de la cita médica es suficiente si el médico no accede a entregar otro) en los que deberá figurar, en caso de que sea necesario, el tiempo probable de baja y/o las actividades contraindicadas. Los justificantes que no cumplan estos requisitos, no serán tenidos en consideración, excepto algún caso extraordinario en el que el motivo de la falta no sea médico; en estos casos, la familia deberá justificar al profesor una causa relevante para dicha ausencia, para evitar la picaresca detectada en años anteriores (detectándose casos de justificaciones falsas o no procedentes por ser un motivo de poca relevancia). Por cada falta de asistencia sin justificar debidamente se descontará 1 punto de la nota en el apartado de actitudes. Si el profesor estimase que el periodo de baja ha sido excesivamente prolongado y le ha impedido al alumno/a practicar contenidos importantes para alcanzar los objetivos procedimentales planteados, se programarán medidas de recuperación específicas para dichos contenidos (trabajos, fichas, lecturas, etc.) y será evaluado con mayor relevancia por su labor en los ámbitos conceptuales y actitudinales. En el caso de faltas o prácticas no realizadas por lesión y/o enfermedad, el alumno deberá de realizar actividades y trabajos de recuperación que le asigne el profesor, relacionados con los contenidos que se ha perdido el alumno.
Cuando un alumno asiste a clase con la adecuada equitación pero dice encontrarse mal para realizar la práctica, en ningún caso será obligado a realizarla pero se tendrá en cuenta para la nota en el apartado de actitudes si no se justifica debidamente (según los criterios antes señalados). En todo caso, estará obligado a permanecer en clase, sin alterar el normal desarrollo de la misma y deberá realizar la tarea asignada por el profesor que será también objeto de evaluación.
o Asistir a las clases con la ropa y calzado adecuado y hacer un uso idóneo de los mismos: al ser la signatura de E.F. eminentemente práctica, es obligatorio asistir con la indumentaria deportiva adecuada, incluso los días de lluvia. En caso de asistir a clase sin la ropa deportiva, el alumno no realizará la clase práctica y se anotará esta situación negativamente de cara a la evaluación; por cada día que el alumno no asista a clase con la ropa y calzado adecuado, se bajará la nota en el apartado de actitud en 1 punto. También cuando se asista con el calzado adecuado pero no se haga un uso correcto del mismo desde el punto de vista de la higiene deportiva (usar los cordones, llevar la zapatilla bien ajustada, no introducir ningún elemento externo como por ejemplo esponjas o calcetines, etc.), caso cada vez más habitual y frecuente que constituye un peligro para la salud del alumno debido a que aumenta el riesgo de lesión. El alumno durante la sesión de trabajo realizará la tarea que el profesor le asigne. Finalizada la sesión, entregará por escrito el trabajo desarrollado en clase al profesor.
o Puntualidad: por cada tres retrasos injustificar,sebajará1puntolanotadeactitud(además de la consecuente medida sancionadora de un parte de disciplina).
o Negarse a realizar la clase práctica (sin causa justificada): por cada día que el alumnado se nieguesebajarálanota1pto.Si la conducta persiste se establecerán además otras medidas sancionadoras recogidas en el ROF, además de la comunicación a las familias ya que supone un hecho suficientemente grave como para llegar a suspender la evaluación y/o asignatura ya que el alumno no podría cursar la mayor parte de los contenidos de la asignatura (de carácter eminentemente práctico).
o Esfuerzo, participación, interés: en las clases. Será una nota diaria que valorará el grado de trabajo e interés del alumnado durante las clases y que contribuirá a subir o bajar la nota en el apartado de actitudes. Su valoración podrá venir determinada (dependiendo del tipo de registro que utilice cada profesor) por valoraciones puntuales positivas (que subirán, cada una, un punto la nota) o negativas (que bajarán, cada una, un punto la nota) o por escalas cuantitativas y/o cualitativas como por ejemplo valorar el trabajo diario en clase de 1a10 que complementarán al resto de observaciones de la actitud para el cálculo de la nota final en este apartado.
o Colaboración, compañerismo, etc. en las clases: el alumno que cumpla los requisitos verá

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

disminuida su nota en el apartado de actitudes en 1 punto por cada registro señalado a tal efecto.
o Cuidado del material e instalaciones: cuando el alumno no muestre esta actitud, se bajará la nota 1 punto por cada registro referido al mismo o respeto de las normas y de convivencia, establecidas por el profesor en clase: respeto tanto a los compañeros como a el profesor; cuando el alumno las incumpla se bajará un punto por cada registro referido a este apartado. Si el profesor estima que es suficientemente grave y/o reiterativo podrá utilizar otro tipo de medidas sancionadoras recogidas en el ROF. o Actitudes sexistas, xenófobas, racistas, intolerantes, etc.: cada vez que un alumno muestre alguna de estas actitudes, se le bajará 1 punto en actitud. Si el profesor estima que es suficientemente grave y/o reiterativo podrá utilizar otro tipo de medidas sancionadoras recogidas en el ROF.
o Otro tipo de actitudes positivas o negativas: dado que la casuística durante las clases de Educación Física puede ser muy variada y amplia, se plantea este apartado para registrar otro tipo de actitudes que el profesor pueda
estimar suficientemente importante para su repercusión en la nota en el apartado de actitudes.
Este control de evaluación de las actitudes se llevará a cabo diariamente y de manera continua a través de la observación de las conductas y comportamientos de los alumnos/as.
La calificación final de cada evaluación se obtendrá sumando la obtenida en cada apartado según los porcentajes antes mencionados.
Para aprobar la asignatura, el alumno deberá de superar (nota mínima de 5) todas y cada una de las evaluaciones. La calificación final de la asignatura se obtendrá haciendo la media de las tres evaluaciones, siendo necesario para ello haber obtenido una calificación positiva (igual o mayor que 5) en cada una de ellas.
En el ¿redondeo¿, ya que las calificaciones en los boletines no recogen decimales, y siempre que un alumno apruebe (obtenga un 5 o más) la asignatura, se tendrán en cuenta las circunstancias particulares cada alumno(p.e. evolución lo largo decurso, esfuerzo y trabajo, dificultades de aprendizaje, etc.); en condiciones normales a partir del decimal 6, se redondeará hacia arriba (siempre que el alumno haya obtenido una calificación superior a 5).

PLANES DE REFUERZO: Procedimientos y actividades de seguimiento para la recuperación de la asignatura suspensa.

Se establecerá un sistema de recuperación por evaluaciones que favorezca la evaluación continua, de manera que en cada evaluación se establecerán procedimientos para la recuperación de los contenidos de la evaluación anterior, siendo necesario superarlos (nota mínima de 5) para obtener una calificación positiva en la evaluación que se esté cursando. De esta manera, cuando un alumno suspenda una evaluación deberá de recuperar los contenidos de dicha evaluación a través de los procedimientos que establezca el profesor correspondiente. En la recuperación se aplicarán los siguientes criterios de calificación:

o 70% de la nota de recuperación: pruebas, exámenes, trabajos, etc. de carácter teórico y/o práctico relacionados con los contenidos de la evaluación que ha suspendido.
o 30% de la nota de recuperación: nota de comportamiento en clase a lo largo de la evaluación siguiente a la que tiene que recuperar (p.e. si tiene que recuperar la primera evaluación, un 30% de la nota corresponderá a la nota de actitud en clase a lo largo de la segunda evaluación).

3
En el caso de que la asignatura no haya sido superada en la convocatoria ordinaria de junio, el alumnado deberá de presentarse a la convocatoria extraordinaria de septiembre. El profesor que imparte la asignatura determinará la forma en la que se realiza ésta, trabajos, exámenes¿.., entregando (como establece la normativa) un informe individualizado en Junio explicando los contenidos no superados, la forma de recuperarlos y el tipo de prueba y actividades a realizar. En dicha convocatoriaextraordinariadeseptiembre,cada alumna/o deberá de presentarse a las evaluaciones que no haya superado en la ordinaria de junio. Tanto en las recuperacionescomoenlasconvocatoriasordinariasyextraordinarias,lanotadelalumnadoque apruebe será de 5.
Recuperación de pendientes
En el caso de alumnos que tienen pendiente la materia de el/los curso/s anterior/es, se establecerá una ¿Plan de Recuperación de Pendientes¿ que consiste en informar al alumnado y a las familias de las actividades que se

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

deberán realizar y hacer un seguimiento de dicho alumnado. La recuperación de la asignatura pendiente estará determinada por la realización de una serie de actividades, trabajos y/o exámenes en cada evaluación que el profesor responsable determinará e informará a los alumnos. Dentro de los criterios de calificación en la recuperación de las materias pendientes, se tendrá en cuenta (además de las tareas, trabajos y/o exámenes) la actitud y trabajo diario del alumnado a lo largo del presente curso, aplicándose los siguientes porcentajes:
o 30% de la nota de recuperación: pruebas, exámenes, trabajos, etc. de carácter teórico y/o práctico y en cada una de las tres evaluaciones. o 70% de la nota de recuperación: nota en clase a lo largo de la evaluación del curso presente (p.e. un alumno de 3º de la ESO para recuperar la evaluación de la pendiente de 2º de la ESO, un 70% de la nota de la recuperación dependerá de la calificación de 3º de la ESO).
En el caso de alumnos de 1º de Bachillerato que promocionen con la materia suspensa a 2º de Bachillerato, el profesor responsable determinará e informará en una reunión con los alumnos, los procedimientos a realizar para la recuperación de dicha materia, realizando un seguimiento de los mismo a los largo del curso.
El profesorresponsabledehacerelseguimientodelosalumnosconlaasignaturapendientedel curso anterior, será el que les imparta dicha asignatura durante el presente curso escolar. En el caso de los alumnos de Bachillerato que promocionen a segundo con la materia pendiente, el profesor responsable del seguimiento será el que imparte la materia en el primer nivel de Bachillerato.
El alumnado será informado, por el profesor responsable de la asignatura, de todos estos criterios de evaluación y calificación en los primeros días de curso.

J. Medidas de atención a la diversidad

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Según la normativa al respecto, la planificación de los centros educativos en sus aspectos organizativo y curricular, a través de la elaboración de los proyectos educativo y curricular, dela programación general anual y de las programaciones de aula tendrá en cuenta la respuesta ala diversidaddealumnadoyalasnecesidadeseducativasespecialesconlassiguientesfinalidades básicas:
a) Prevenir la aparición o evitar la consolidación de las dificultades de aprendizaje. b) Facilitar el proceso de socialización y autonomía del alumnado.
c) Asegurar la coherencia, progresión y continuidad de la intervención educativa. d) Fomentar actitudes de respeto a las diferencias individuales.
La intención del departamento de Educación Física es tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada en la medida de lo posible. En este sentido, las adaptaciones curriculares están presentes de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno/a que trabaje siempre según su nivel y sus capacidades como punto de partida para progresar en su aprendizaje.
Almismotiempo,lariquezametodológicadeláreanosofrecegrandesposibilidades,yaquecon estilosdeenseñanzacomolaasignacióndetareassepuedeorganizaralosalumnosporgrupos de nivel o de intereses, desdoblar los grupos para trabajar con un numero menor de alumnos o atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras los demás continúan realizando sustareas.
Consideramos que los alumnos que tienen necesidades educativas especiales son aquellos que:
¿ Presentan dificultades psicomotrices o de aprendizaje significativamente mayores al común de su misma edad y grupo.
¿ Presentan incapacidades manifiestas que dificulten el uso de los recursos e instrumentos más generales de la enseñanza (por ejemplo, comprensión lectora o expresión escrita).
¿ Presentan deficiencias o minusvalías de tipo físico, psíquico o sensorial. ¿ Presentan graves problemas actitudinales, de adaptación al entorno escolar y/o de relación social.
¿ Presentan graves problemas asociados a condiciones familiares, socioculturales o económicas que se puedan considerar de riesgo o carencia extrema.
¿ Presentan problemas de salud de tipo crónico que afecten a su proceso de aprendizaje.
La variedad y diversidad de los alumnos con los que nos encontramos en las clases necesitan partiendo de Currículo establecido una respuesta educativa diferenciada ante: ¿ Alumnos con dificultades de aprendizaje.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

¿ Alumnos con cualidades superiores al grupo.
¿ Alumnos con problemas físicos temporales o permanentes, más específico de Educación Física.
La atención a la diversidad es un proceso que permite:
a. Adaptaciones de objetivos y contenidos. Esto se puede realizar:
¿Priorizando objetivos y contenidos.
¿ Realizando repasos de determinados contenidos.
¿ Eliminando contenidos menos relevantes.
¿ Secuenciando más pormenorizadamente un determinado objetivo o contenido.
b. Adaptaciones organizativas. No afecta al currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:
¿ Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas,etc.
¿ Organización del espacio:creación de¿rincones¿o espacios de trabajo para determinados alumnos, cambios de lugar en la instalación,etc.
c. Adaptación de la evaluación. Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con loscriteriosdeevaluaciónypromociónfijadosenelproyectocurricular.Laspruebas pueden diseñarse atendiendo a las característica especiales de los alumnos de adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o dominaque en problemas o dificultades insuperables.
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.
De una manera concreta especificamos a continuación los mínimos exigibles para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad:
1. Dificultades de aprendizaje.
Cuando estas dificultades son de tipo motor o procedimental se realizará una adaptación y graduación de y graduación de las tareas de manera que el alumno pueda realizar la al nivel adecuado.
Cuando las dificultades son conceptuales, se establecerán medidas de refuerzo y/o adaptación de los mismos (resúmenes, esquemas, etc.) de manera que pueda realizar un seguimiento adecuado a sus dificultades..
2. Alumnos que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente.
La exención en Educación Física.
El área de Educación Física es principalmente práctica, aunque deberíamos dejar claro a nuestros alumnos que los contenidos conceptuales tienen su importancia. Es por este motivo que el departamento de E. F. quiere hacer constar lo siguiente:
1. Pensamos que la exención total es imposible en E. F., independientemente de la patología y la incapacidad que tenga para realizar cualquier ejercicio físico, este tipo de alumno si podrá ser evaluado por sus conocimientos teóricos y por la realización de otras tareas.
2. Si el alumno presenta una certificación médica que aparte del trabajo físico deportivo ,debemos sugerir que en ese certificado médico, el facultativo indique:
a. Patología que presenta
b. Si puede o no realizar ejercicio físico
c. En el caso de que si pueda realizar ejercicio físico:
- especificar ejercicios que puede practicar.
- aquellos ejercicios que debería utilizar para su rehabilitación.
- aquellos ejercicios de mantenimiento de su estado físico.
- etc.
Según esto, deberíamos tener en cuenta que dentro de las exenciones habría que distinguir varios tipos:
1.Exención permanente.
El alumno presentará a principio de curso un certificado médico oficial,donde el médico

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

debería hacer constar la patología y la incapacidad absoluta para realizar cualquier tipo de ejercicio físico. Este alumno deberá ser evaluado en función de los apartados conceptuales y actitudinales. Además, deberá colaborar con el profesor en determinadas tareas como: tomar notas, controlar la actividad, desarrollar las fichas, arbitrar partidos, etc.. Sólo en aquellos casos en los que la exención médica es total (con su correspondiente certificado) quedarían exentos de la práctica y realizarían la parte teórica y actividades de ayuda y colaboración en clase. En estos casos, se tendrá en cuenta su participación en esos otros aspectos de la clase (actitud) y los conocimientos teóricos.
Para la exención parcial o temporal se requiere también una certificación médica y se establecerá una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requisitos médicos prescritos.
2.Exención parcial.
El alumno presentará un informe médico oficial, donde el médico debería hacer constar la patología o incapacidad que tiene, debiendo contener los límites y ejercicios recomendados (ejemplo.- escoliosis). Este alumno deberá ser evaluado por los contenidos conceptuales, actitudinales y procedimentales que esté en condiciones de realizar.
3.Exención temporal.
El alumno presentará un informe médico, donde se indicará la deficiencia que presenta y el tiempo de inactividad. El alumno será evaluado durante el período de inactividad por los contenidos conceptuales y actitudinales. Cuando el alumno esté en condiciones de participar con normalidad en la tarea práctica se le tendrá en cuenta los procedimientos.
Las adaptaciones
En cuanto a los tipos de programas de adaptación curricular y apoyos se nos ofrecen los siguientes:
Los programas de adaptación curricular en su concepción y elaboración podrán ser: a) Adaptaciones no significativas.
b) Adaptaciones Significativas.
a) Adaptaciones curriculares no significativas, cuando el desfase curricular con respecto al grupo de edad del alumnado es poco importante. Afectará a los elementos del currículo que se consideren necesarios,metodología y contenidos,pero sin modificarlos objetivos la etapa educativa ni los criterios de evaluación.
En cuanto a las adaptaciones curriculares no significativas:
¿ Irán dirigidas al alumnado que presente desfase en su nivel de competencia curricular respecto del grupo en el que está escolarizado, por presentar dificultades de aprendizaje o de acceso al currículo asociadas a discapacidad o trastornos de conducta, por encontrarse en situación social desfavorecida o por haberse incorporado tardíamente al sistema educativo.
¿ Las adaptaciones curriculares no significativas podrán ser grupales, cuando estén dirigidas a un grupo de alumnado que tenga un nivel de competencia curricular relativamente homogéneo, o individuales.
¿ Las adaptaciones curriculares serán propuestas y elaboradaspor el equipo docente, bajo lacoordinacióndelprofesoroprofesoratutoryconelasesoramientodelequipo o departamento de orientación. En dichas adaptaciones constarán las áreas o materias en las que se va a aplicar, la metodología, la organización de los contenidos, los criterios de evaluación y la organización de tiempos y espacios.
¿ En ningún caso, las adaptaciones curriculares grupales podrán suponer agrupamientos discriminatorios para el alumnado. El Consejo Escolar pondrá especial atención para garantizar la correcta aplicación de esta medida.
¿ Las adaptaciones curriculares individuales podrán ser propuestas, asimismo, por el profesor o profesora del área o materia en la que el alumnado tenga el desfase curricular.
b) Adaptaciones curriculares significativas, cuando el desfase curricular con respecto al grupo de edad del alumnado haga necesaria la modificación de los elementos del currículo, incluidos los objetivos de la etapa y los criterios de evaluación.
En cuanto a las adaptaciones curriculares significativas:
¿ Las adaptaciones curriculares significativas irán dirigidas al alumnado con necesidades educativas especiales, a fin de facilitar la accesibilidad de los mismos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

al currículo.
¿ Las adaptaciones curriculares significativas se realizarán buscando el máximo desarrollo posible de las competencias básicas; la evaluación y la promoción tomarán como referente los criterios de evaluación fijados en dichas adaptaciones.
¿ Las adaptaciones curriculares significativas requerirán una evaluación psicopedagógica previa, realizada por los equipos o departamentos de orientación, con la colaboración del profesorado que atiende al alumnado. De dicha evaluación se emitirá un informe de evaluación psicopedagógica que incluirá, al menos, los siguientes apartados:
a) Datos personales y escolares.
b) Diagnóstico de la discapacidad o trastorno grave de conducta.
c) Entorno familiar y social del alumnado.
d) Determinación, en su caso, de las necesidades educativas especiales.
e) Valoración del nivel de competencia curricular.
f) Orientaciones al profesorado y a los representantes legales del alumnado.
¿ El responsable de la elaboración de las adaptaciones curriculares significativas será el profesorado especialista en educación especial, con la colaboración del profesorado del área o materia encargado de impartirla y contará con el asesoramiento de los equipos o departamentos de orientación.
¿ Sin perjuicio de su inclusión en el proyecto educativo del centro, las adaptaciones curriculares significativas quedarán recogidos en un documento, que estará disponible en la aplicación informática «Séneca», y que contendrá, al menos, los siguientes apartados:
a) Informe de evaluación psicopedagógica.
b) Propuesta curricular por áreas o materia,en la que se recoja la modificación de los objetivos, metodología, contenidos, criterios de evaluación
y organización del espacio y del tiempo.
c) Adaptación de los criterios de promoción y titulación, de acuerdo con los objetivos de la propuesta curricular.
d) Organización de los apoyos educativos.
e) Seguimiento y valoración de los progresos realizados por el alumnado, con información al mismo y a la familia.
¿ La aplicación de las adaptaciones curriculares significativas será responsabilidad del profesor o profesora del área o materia correspondiente, con la colaboración del profesorado de educación especial y el asesoramiento del departamento de orientación.
¿ La evaluación de las áreas o materias será responsabilidad compartida del profesorado que las imparte y, en su caso, del profesorado de apoyo.
¿ Las decisiones sobre la evaluación de las adaptaciones curriculares y la promoción y titulación del alumnado se realizarán de acuerdo a los objetivos fijados en la adaptación curricular significativa y será realizada por el equipo docente, oído el departamento de orientación.

K. Actividades complementarias y extraescolares

. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES y COMPLEMENTARIAS
Al cierre de esta Programación Didáctica, todavía no se habían concretado las actividades extraescolares y/o complementarias a realizar por el departamento. Algunas de las posibles que se están barajando son las siguientes:
¿ Práctica de alguna actividad deportiva en el medio natural: como por ejemplo, senderismo, piragüismo (visita al CAR de piragüismo de La Cartuja), orientación, escalada, actividades deportivas en la playa (surf, padle o kite surf, voleibol playa, etc.), iniciación a algún deporte de invierno (esquí, snow¿)etc.
¿ Día de la bicicleta: "Recorrido cultural en bici por Sevilla". Final del segundo trimestre.

¿ Visitar las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Sevilla.
¿ Asistir a FERISPORT (Salón del Estudiante y Feria del Deporte).
¿ Otras actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso relacionadas con la asignatura de Educación Física
Cuando se concrete y detalle la realización de alguna de ellas se informará al Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares y se detallará en el libro de actas del departamento de Educación Física.

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Características de las actividades físicas saludables.
2	La alimentación y la salud.
3	Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
4	Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
5	La estructura de una sesión de actividad física.
6	El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
7	Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
8	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.
9	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	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2	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.
3	Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
4	La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
5	Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Juegos predeportivos.
2	Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3	Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
4	Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
5	Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
6	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.
7	Objetivos del juego de ataque y defensa.
8	Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
9	Juegos cooperativos.
10	Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
11	Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
12	Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
13	La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Contenidos	
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	**Ítem**
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
4	Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
5	Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
6	Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
7	Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
8	Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	**Ítem**
1	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.
2	Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
3	Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
4	Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

B. Relaciones curriculares

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

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.

1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,¿), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
4.4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4.5. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
4.6. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
4.7. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
4.8. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 2.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
4.4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4.5. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
4.6. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
4.7. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
4.8. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 3.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
4.4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4.5. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
4.6. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
4.7. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
4.8. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 3.5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
4.4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

4.5. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
4.6. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
4.7. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
4.8. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 3.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 3.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.

Objetivos

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

Contenidos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.

5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Criterio de evaluación: 4.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender
CSYC: Competencias sociales y cívicas
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

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

Criterio de evaluación: 4.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.

1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Estándares

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 4.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.

2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Criterio de evaluación: 5.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Criterio de evaluación: 5.5. 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.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.
1.2. La alimentación y la salud.
1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
1.8. 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.
1.9. 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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2.2. 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.
2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

3.1. Juegos predeportivos.
3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
3.6. 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.
3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
3.9. Juegos cooperativos.
3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6,25
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.	6,25
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	6,25
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	6,25
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6,25
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6,25
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	6,25
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	6,25

EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	6,25

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

F. Metodología

DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA

1. El profesor

La función del profesor consiste en valorar las posibilidades de éxito, reforzar la motivación y confianza del alumno y planificar las progresiones; con el referente de que el objetivo final no consiste sólo en el resultado último de la actividad, sino en el hecho de superar las propias limitaciones.

Para asegurar el éxito del alumno el profesor debe planificar, teniendo en cuenta lo que cabe esperar de cada alumno y asegurar el tratamiento de los diferentes ritmos y niveles de aprendizaje.

El profesor como técnico en la materia a enseñar debe plantearse qué información hay que facilitar al alumno, en qué momento y cómo debe comunicarla.

En cuanto a la comunicación de resultados, el mensaje debe cumplir las siguientes condiciones:

1) Rapidez:informar alumno,deforma inmediata,de errores que puedan provocar defectos de difícil corrección.

2) Información motivadora: la información de errores ha de ser positiva.

3) Causa-Efecto: explicar al alumno causas en el éxito- fracaso de la tarea.

2. Organización de los agrupamientos.

Para el desarrollo del trabajo en nuestra materia se buscará agrupamientos flexibles dentro del grupo-clase, para que las actividades respondan a las intenciones educativas, permitan responder a la diversidad del alumnado, favorezcan el aprendizaje cooperativo, faciliten el aprendizaje, etc.

De esta forma, se busca facilitar la integración de todo el alumnado .Los alumnos deben ser conscientes de sus posibilidades y respetar las capacidades de los demás. Durante el trabajo se puede hacer uso de las siguientes formas de trabajo: ¿ Trabajo en equipo (pequeño o gran grupo).

¿ Trabajo en pareja o individual.

¿ Trabajo en grupos teniendo en cuenta las diferencias de los alumnos y la propia actividad a realizar.

¿ Etc.

3. Organización de los tiempos.

El desarrollo de los contenidos teórico-prácticos de la materia se distribuyen atendiendo al calendario escolar, horario del profesor, efemérides, tipo de actividades,¿ Las sesiones de trabajo se distribuirán de forma que puedan combinar los contenidos teóricos con las actividades prácticas. En ellas, los alumnos intervendrán de forma individual o grupal, según lo requiera el planteamiento de trabajo.

Por otro lado, se considerarán otros aspectos.

¿ Se dedicará tiempos a fases de trabajo, juego y recuperación.

¿ Se empleará un tiempo al inicio de la sesión (calentamiento),el desarrollo de la misma y la vuelta a la calma.

¿ Se contemplará momentos de aseo personal al finalizar las sesiones prácticas.

¿ En definitiva, todos estos momentos deben ser conocidos por los alumnos en aras de un mejor aprovechamiento del trabajo.

4. Organización del espacio.

El espacio se organizará de forma flexible, de forma que se adapte a las distintas necesidades de las actividades.

El trabajo en esta materia se lleva a cabo en distintos espacios.El centro cuenta con un pequeño gimnasio y una pista al aire libre con firme de cemento y otro espacio cuyo firme es de albero.

Al estar el departamento formado por dos profesores, la distribución de estos espacios, queda establecido mediante un cuadrante, como ya se comentó en el apartado departamento.

La climatología (altas temperaturas que se dan en esta ciudad a partir del mes de abril, o bien, la lluvia) conduce a la adaptación de determinados contenidos prácticos a tales circunstancias.

5. Organización de los alumnos.

La organización de los alumnos no es algo rígido, sino totalmente flexible.

Los agrupamientos favorecerán las interacciones dentro de los grupos. Además, el trabajo en

equipo hace posible el intercambio de información y experiencias entre alumnos, creando un ambiente de cooperación.
En el transcurso de las sesiones se prevé utilizar los siguientes tipos de agrupaciones: - Trabajo en equipo, en pequeño o gran grupo - Trabajo en parejas o individualmente.
- Grupos flexibles, heterogéneos y teniendo en cuenta las diferencias de los alumnos y la propia actividad a realizar.
6. Organización de las actividades.
El diseño de las actividades de Enseñanza-Aprendizaje constituye uno de los factores más relevantes de la metodología docente.
Existen varios tipos de actividades que pueden ser usadas en las unidades según la intención didáctica o la función:
¿ De detección de capacidades y conocimientos previos (Evaluación Inicial).
¿ De motivación, de desarrollo de contenidos(E/A).
¿ De refuerzo, de ampliación.
¿ De evaluación.
7. Recursos didácticos.
Los recursos que se utilizarán serán de los siguientes tipos:
a) Impresos: fichas de complemento y fundamentación teórica de la parte práctica: calentamiento, condición física, salud, aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de los deportes,etc.
b) Audiovisuales: proyector, dvd, pizarra digital, equipo música, etc.
c) Materiales: son los recursos más utilizados y específicos de EF: pelotas, balones, aros, picas, bancos suecos, combas, cuerdas, banderines, material para deportes, etc.
d) Informáticos: equipamientos informáticos del centro que se puedan utilizar.
8. La metodología.
Elprocesodeenseñanzayaprendizajeiráenfocadoalaadquisicióndeconocimientosymedios necesarios para desarrollar su actividad motriz y lograr una educación integral del alumno, utilizando la actividad física y el deporte como un instrumento más.
Se intentará que el alumno entienda porque es necesaria la actividad física y establezca un compromiso de aprendizaje autónomo lo que nos llevará a la creación de hábitos de práctica de actividadfísica.Estovaaposibilitarqueelalumnotengamásposibilidadesdeocuparsutiempo libre, cuidar su salud y evitar actitudes insanas y perjudiciales para la salud.
Los contenidos se desarrollarán por medio de unidades didácticas, explicándole al alumno los criterios de evaluación y las competencias básicas que se pretenden obtener. Todo esto dará al alumno una idea de la materia como un contenido más del conocimiento y la cultura humana y no como algo aislado.
Las características propias del área conjuntan un tratamiento global que debe buscarla integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes.
El método debe considerarse como un concepto polifórmico, porque según la práctica, adoptará diferentes formas, teniendo en cuenta variables psicológicas, didácticas e incluso fisiológicas.
Es el profesor en última instancia, el que teniendo presente esas variables, desarrollará la acción metodológica más adecuada.
Sí debemos considerar a la hora de configurar la metodología de la programación aspectos como:
¿ Las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y final de la etapa educativa.
¿ El desarrollo de las actividades prácticas propuestas no se supeditarán a la consecución del éxito, sino que tratarán de lograr el desarrollo armónico de las capacidades del alumno.
¿ Por ser un materia eminentemente práctica, se utilizará una metodología :
a. Flexible: ajustándose, en la medida de los posible, a cada alumno.
b. Activa: intentando que el alumno sea protagonista de su propia actividad. Que aprenda a través de las experiencias.
c. Participativa: potenciando la cooperación y el compañerismo.
d. Integradora: donde quepa diferentes respuestas motrices que

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

favorezcan la progresión personal.
e. Inductiva: para que el alumno sepa qué parte de su cuerpo trabaja.
f. Lúdica: fundamentada en los principios del juego.
g. Significativa: que permita establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
Asimismo, debemos tener presente consideraciones como:
a. La realización de actividades físicas adecuadas a las posibilidades del alumno.
b. Que el alumno se conciencie de sus posibilidades y limitaciones.
c. Que el alumno conozca los conceptos básicos para llegar a una máxima eficacia.
d. Desarrollar las tareas prácticas, intercalando períodos de trabajo y descanso.
e. Máxima utilización de las instalaciones y el material, sin olvidar su cuidado y manipulación correcta para evitar situaciones de peligro.
f. Evitar acciones bruscas y exigencias que lleven a posibles lesiones.
g. Buscar la integración de todos los alumnos huyendo de estereotipos.
h. Estimular y ayudar a los más necesitados para que participen en las actividades propuestas.
i. Potenciar el respeto que los alumnos deben tener hacia el trabajo realizado por sus compañeros y el profesor.
j. Etc.
En cuanto a los métodos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Por tanto, no se empleará un solo método, sino que , en cada caso se utilizarán todos aquellos que favorezcan la consecución de los objetivos previstos
Esto supone que se utilizarán técnicas de enseñanzas activas y participativas intentando que se consoliden en los alumnos/as la suficiente autonomía en orden no sólo a la realización de las actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de las mismas.
Se utilizarán básicamente los estilos de: enseñanza recíproca, asignación de tareas, trabajo en grupos, resolución de problemas y actividades individuales.
Siempre se tendrá en cuenta el nivel inicial del alumno y los aprendizajes de cursos anteriores.
Para la adquisición de conceptos se trabajarán los contenidos teóricos a partir de material aportado el profesor. Asimismo, se fomentarán actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de aprendizaje del alumno.

11. COMPETENCIAS

Las competencias se definen como las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.
Las competencias establecidas por el REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, en su artículo 11, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato son las siguientes:
1. Comunicación Lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3. Competencia Digital.
4. Aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.
La materia de educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. A continuación, explicamos de forma detallada de qué forma en cada una de ellas.
1. La comunicación lingüística(CL)
Esta competencia se trabajará a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. El Área De Educación Física Contribuye, como resto de los aprendizajes, a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta. Sin olvidar que nos comunicamos oralmente, leemos y escribimos.
¿ Usar el vocabulario específico relacionado con cada una de las unidades.
¿ Buscar las ideas básicas del tema y organizar la información.
¿ Recuperar Información un texto:buscar y retener detalles concretos, identificarla idea

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

general, separar las ideas principales y secundarias, buscar ejemplos e identificar rasgos característicos.
¿ Elaborar respuestas orales y escritas.
¿ Poner ejemplos reales de los conceptos e ideas tratados en cada unidad
¿ Comunicarse oralmente en trabajos en grupo
Desde el departamento de Educación Física, se proponen:
o La lectura, comprensión, búsqueda de información y debate sobre temas relacionados con la asignatura y de cierto interés social.
o Trabajar la lectura y la comprensión lectora en el contexto de las clases teóricas. o Trabajar y valorar tanto las reglas ortográficas como gramaticales en todas las producciones de carácter teórico y conceptual. o Fomentar los hábitos de lectura. Para ello se propondrán libros relacionados con el área de Educación Física y se valorará positivamente su lectura.
o Trabajar en las clases teóricas las técnicas de estudio: p.e. la capacidad de extraer las ideas principales de un tema, hacer mapas conceptuales y/o esquemas, etc. o Realizar esquemas y resúmenes de algunos contenidos teóricos.
o Trabajar todos los aspectos formales relacionados con la presentación de trabajos teóricos (estructura, formato,presentación¿.).
2. La competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMTC)
La Educación Física ayuda al desarrollo de estas competencias ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos(aspectosrelacionadosconlaconservacióndelanaturaleza,elfuncionamientodel cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva,etc.).
Algunos ejemplos de tareas orientadas al desarrollo y evaluación de esta competencia son: o Calcular y operar con tiempos (segundos, minutos) en las diferentes actividades físico-deportivas (p.e. a la hora de trabajar el ritmo de carrera).
o Calcular porcentajes a la hora de determinar la intensidad de trabajo (p.e. en lo referente a la zona de actividad).
o Calcular pulsaciones por minuto y su relación con la intensidad de trabajo.o Realizar gráficas de pulsaciones e saber interpretar la información que aportan. o Utilizar escalas en la realización de mapas y planos de orientación.
o Determinar distancias a partir del talonamiento en recorridos de orientación Cálculo de rumbos y direcciones utilizando brújulas (grados sexagesimales). o Control de la intensidad del ejercicio a través de la toma de pulsaciones, siendo capazdeinterpretarlosdatosydeajustardichaintensidadalosparámetrosquese consideran saludables (concepto de ¿zona de actividad¿).
o Aplicar los conocimientos del aparato locomotor, al desarrollo de actividades físicas y ejercicios saludables, especialmente en lo que se refiere a su relación con las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad. Conocer y poner en práctica ejercicios orientadosalamejoradelasaluddelosprincipalesgruposmuscularesyarticulares.
o Identificar ejercicios y actividades físicas saludables en contraposición con aquellos que pueden resultar nocivos para la salud, adquiriendo de esta manera la competencia para su aplicación en los hábitos cotidianos de práctica deportiva dentro y fuera del contexto escolar. o Actividades y tareas de calentamiento tanto general como específico orientadas a preparar la actividad físico-deportiva que se vaya a practicar, así como a la prevención de lesiones y accidentes.
o Elaborar e interpretar planos y mapas relacionados con el entorno físico del instituto y con el medio natural, siendo capaz de calcular rumbos, direcciones y completar itinerarios con destreza.
o Poner en prácticas actividades y tareas deportivas (orientación, trepa y escalada, senderismo¿) basadas en el conocimiento e interpretación del medio natural, fomentando un uso y disfrute del mismo responsable y sostenible. o Actividades y tareas encaminadas a ser capaz de valorar la condición física y la salud individual.
3. El tratamiento de la información y la competencia digital.(Cd)

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

La Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado con la realizacióndetareasdeaccesoygestióndelainformaciónenInternetenelámbitodelaactividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.
La Educación Física colabora desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital. Además de las múltiples posibilidades que ofrecen la gran variedad de recursos informáticos existentes.
¿ Búsqueda de información sobre actividades deportivas, para su conocimiento y disfrute y para intercambiar informaciones referidas a diferentes actividades. ¿ La utilización básica del ordenador, el manejo de un procesador de textos y la búsqueda guiada en Internet, contribuyen de forma decisiva al desarrollo de esta competencia.
¿ Analizar la información de forma crítica tanto con el trabajo personal como en colaboración con otros.
En este sentido, podemos destacar las siguientes tareas:
o Búsqueda de información en Internet para la elaboración de trabajos y el desarrollo y profundización de contenidos delárea.
o Utilización de pizarras digitales, ordenadores y cañón retroproyector en las clases teóricas.
o Fomento de la utilización de la página web del instituto, utilizando esa plataforma para consulta y adquisición, por parte del alumnado, de los contenidos teóricos, así como para la transmisión de información al alumnado y a las familias, proponer tareas de recuperación, refuerzo y profundización,etc.
o Recomendar enlaces y consulta de otras páginas webs y blogs que resulten interesantes para el desarrollo de la asignatura.
o Estimular la utilización y registro de la webgrafía en los trabajos a presentar por el alumnado.
o Realizar grabaciones de vídeo y audio en algunos contenidos de la asignatura (como por ejemplo expresión corporal) para su posterior visionado y reflexión.
o Promover otro tipo de formatos digitales, no solo de texto, en la entrega de trabajos (power- point, vídeos, montajes de imágenes y música¿.).
4. Las competencias sociales y cívicas(CSC)
La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de estas competencias fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.
Las características de la asignatura, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto,alavezquecontribuyenaldesarrollodelacooperaciónylasolidaridad. Se trata principalmente de:
¿ Ser conscientes de valores del entorno,evaluarlos reconstruirlos para crear un sistema de valores propios.
¿ Llevar a la vida cotidiana los valores fundamentales del trabajo en equipo y solidaridad con los demás.
¿ Eliminar por medio del deporte las actitudes discriminatorias.
¿ Fomentar la integración y el respeto en el trabajo en grupo, valorando y aceptando las propias capacidades y las limitaciones propias y de los demás en el desarrollo de cada Unidad Didáctica.
¿ Desarrollo de la empatía ante los trabajos que suponen un esfuerzo físico personal y donde resultará más evidente las diferencias entre las distintas capacidades de los alumnosaceptandoqueestasdiferenciasnosuponenunfrenosinoqueformanparte de laconvivencia.
¿ Ejercer el diálogo y valorarlo como una solución necesaria para la solución de los problemas. ¿ Aceptar las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaborando así en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.
En este sentido, algunos ejemplos de tareas y actividades orientadas al desarrollo y

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

evaluación de esta competencia son las siguientes:
o Juegosyactividadesdeportivasmodificadosyorientadosaltrabajocooperativo, enlosquelasreglasprioriceneltrabajoenequipoporencimadelresultadofinal.
o Juegos y actividades deportivas en las que se respete los diferentes niveles y capacidades del alumnado participante.
o Aceptar y respetar las normas y reglas de los diferentes juegos y actividades deportivas que se practiquen. o Práctica de juegos y deportes adaptados, orientados a valorar la integración y participación de las personas con discapacidad y fomentar los valores de empatía y cooperación.
5. La competencia Conciencia y Expresiones Culturales(CeC)
Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia Conciencia y Expresiones Culturales (CeC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico expresivas, las actividades en medio natural,etc.) y su consideración como patrimonio cultural de pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmentedesdelasexperiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. 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.
Enotrosentido,estamateriaestácomprometidaconlaadquisicióndeunaactitudabierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión críticaantelaviolenciaeneldeporteuotrassituacionescontrariasaladignidadhumanaqueen él seproducen.
En relación a esta competencia podemos destacar tareas y actividades como por ejemplo:
o Juegos y actividades deportivas tradicionales y populares relacionadas con el patrimonio cultural de la zona y región.
o Actividades de expresión corporal, relacionadas con bailes y danzas populares y modernas que contribuyan a un mayor conocimiento y valoración de la cultura y el arte.
o Utilizacióndelosrecursosartísticos(pintura,collage,fotografía¿) como vía de expresión emocional y personal que complemente la expresión a través del cuerpo. o Análisis de noticias, películas¿.orientadas a fomentar la reflexión crítica del deporte como fenómeno cultural y social (violencia, discriminación, integración, etc.).
o Análisis de obras artísticas (pinturas, fotografías, coreografías¿) relacionadas con el lenguaje corporal y el ámbito físico-deportivo.
o Utilización de la música como apoyo y complemento a diferentes actividades corporales (coreografías, bailes y danzas, circuitos,etc.).
6. La competencia de aprender a aprender(CAA)
La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.
Ademáscontribuyemedianteelconocimientodesímismoydelaspropiasposibilidades ycarenciascomopuntodepartidadelaprendizajemotordesarrollandounrepertoriovariadoque facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera auto-confianza. Se trata principalmente de:
¿ Asumir que los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.
¿ Potenciar la autonomía, la perseverancia y el esfuerzo para abordar situaciones de creciente complejidad.
¿ Plantearse metas alcanzables a distintos plazos.
¿ Perseverar en el aprendizaje como un elemento que enriquece la vida personal y social.
¿ Aprender a recoger los registros necesarios en cada una de las clases para realizar correctamente las fichas de trabajo y los cuestionarios en casa.
¿ Adquirir las pautas necesarias para la planificación de determinadas actividades

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

físicas en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
¿ Aprender a trabajar en equipo para adquirir aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos generalizables para varias actividades deportivas.
¿ Trabajar con distintas fuentes de información.
En relación a esta competencia, podemos destacar por ejemplo:
o Tareas de planificación de actividades físicas y deportivas saludables individual a partir de la evaluación del estado físico y de salud.
o A partir del conocimiento de un deporte, elaborar y poner en práctica estrategias y tácticas de juego tanto individuales como de equipo.
o Ser capaz de buscar información relacionada con algún aspecto físico deportivo y seleccionar, filtrar, interpretar y aplicar los conocimientos a la práctica deportiva individual con fines saludables.
7. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (sIeP)
El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIeP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades,facilitando el ejercicio del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.
La Educación Física ayuda al desarrollo de esta competencia en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.
Se trata principalmente de:
¿ Tener una actitud positiva hacia el cambio y la innovación.
¿ Tomar decisiones en situaciones tanto colectivas como individuales, que pueden llevar tanto al fracaso como al éxito.
¿ Manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante las tareas que suponen un esfuerzo físico prolongado.
¿ Sercapazdeaceptarlosdiferentesnivelesdecondiciónfísicaydeejecuciónmotriz existentes dentro del grupo.
¿ Manifestar responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas.
¿ Elegir con criterio propio y defender los propios argumentos en las distintas actividades que realicen individualmente.
¿ Desarrollar habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo.
En este sentido, podemos citar por ejemplo:
o Las tareas diarias relacionas con la elaboración autónoma del calentamiento, adecuado a la actividad que se vaya a realizar.
o Laasunciónde hábitossaludablesrelacionadosconlaprácticadeportiva(utilización adecuada de la ropa y calzado deportivo, corrección postural, etc.). Puesta en práctica de actividades orientadas a la evaluación y mejora individual la condición física y la salud, aplicándolas tanto en las clases de Educación Física como en los momentos de ocio y tiempo libre.

G. Materiales y recursos didácticos

1. Materiales y recursos didácticos del departamento
El departamento cuenta con materiales y recursos que se pueden agrupar de la forma siguiente:
¿ Material informático. El centro dispone de aula con ordenadores portátiles y aulas con pantallas y proyectores, que pueden ser utilizadas para el desarrollo de los contenidos teóricos búsqueda de información en páginas¿webs¿relacionadas con la asignatura.
¿ Material audiovisual. equipo de música.
¿ Material convencional (fijo o móvil). Pizarra, colchonetas de 2x1 ,quitamiedos, espalderas, porterías, postes de voleibol, redes de voleibol y fútbol sala, picas de madera, balones medicinales, cuerdas , balones de balonmano, baloncesto, fútbol sala, raquetas de bádminton, raquetas de madera, conos, bancos suecos aros de rítmica. Hay que destacar la necesidad de reponer y completar el material del departamento ya que se detectan carencias importante que pueden dificultar la enseñanza gran parte de los contenidos de la asignatura.
2. Espacios.

Al estar el departamento formado por tres profesores, la distribución de estos espacios queda establecido mediante un cuadrante en el que se alternan las dos horas de clases ,es decir, una horadentrodelgimnasioyotrafuera,enlapista.Estecuadrantedeterminaráunaprioridadenel uso de los espacios pero tendrá un carácter flexible para adecuarse a las circunstancias climatológicas, de contenidos, necesidad profesorado,etc.
Respecto a los espacios, hay que significar lo siguiente, el centro no dispone de ningún espacio al aire libre con techumbre, esto hace que la realización de las tareas al aire libre en nuestra materia se vean influenciadas negativamente por la climatología (altas temperaturas que se dan en esta ciudad a partir del mes de abril). Este hecho, por tanto, conduce a la adaptación de determinados contenidos prácticos a tales circunstancias.
3. Las reuniones
Los miembros del departamento se reúnen una hora a la semana. Esta hora queda establecida en el horario general del centro.
En este espacio horario los miembros del departamento, analiza todos aquellos asuntos que competen a la materia (desarrollo de la programación, posibles adaptaciones, situaciones pedagógicas, uso de instalaciones y material etc).
4. La docencia y los grupos
Los grupos han quedado asignados para este curso escolar de la forma siguiente: CURSOS GRUPOS PROFESOR
1º ESO 4 Álvaro López y Rodolfo Rodríguez.
2º ESO Álvaro Lópèz/Rodolfo Rodríguez
3º ESO Álvaro López/Rodolfo Rodríguez
4º ESO Álvaro López/Rodolfo Rodríguez
1ºBACHILLERATO Rodolfo Rodríguez (bilingüe)Álvaro López/(no bilingüe)
La Jefatura de Departamento en el presente curso la asume Rodolfo Rodríguez.

H. Precisiones sobre la evaluación

LA EVALUACIÓN (ESO Y BACHILLERATO)
La evaluación hay que entenderla como un proceso sistemático integral y continuo que valora los cambios producidos en la conducta del educando, la eficacia de las técnicas empleadas ,la capacidad científica y pedagógica del educador ,la calidad del currículum y todos aquello que converge en la realización del hecho educativo.
Por tanto, la evaluación es una valoración que se emite sobre el proceso de enseñanza- aprendizaje, una vez recogida una serie de datos en relación con los objetivos e intenciones educativas que se pretende alcanzar.
1. Ámbitos de la evaluación
La evaluación para cumplir con las funciones que se esperan de ella ha de realizarse en tres ámbitos bien diferenciados: el alumnado, el proceso y el profesorado.
a. El alumnado.
La evaluación del alumnado implica responder a tres preguntas: qué, cómo y cuándo evaluar.
Por lo que respecta al qué evaluar en relación con el aprendizaje del alumnado, las respuestas se encuentran en los criterios de evaluación y en los estándares de aprendizaje y su revisión desde las peculiaridades del contexto propio del centro y el alumnado.
En cuanto al cómo evaluar, la decisión clave supone:
¿ La elección de los procedimientos mediante los que se va a obtener la información necesaria en relación a los procesos de aprendizaje. Las recomendaciones al respecto es que se utilicen instrumentos muy variados.
¿ También es aconsejable que utilicen distintos códigos (orales, escritos, icónicos, gráficos, audiovisuales) de modo que dicho código no obstaculice la comprobación del aprendizaje alcanzado.
¿ Por último, al hilo de las competencias básicas hay que priorizar instrumentos que permitan recoger información de contextos globales, simulados o reales en los que elalumnadotienequedemostrarlafuncionalidaddesusconocimientos,habilidades y actitudes.
Por el último, el cuándo evaluar supone hacerlo en tres momentos del proceso de enseñanza: en su inicio, durante el proceso y al finalizar el mismo.
Evaluación diagnóstica inicial.
La evaluación inicial es fundamental para establecer el nivel de aprendizaje del alumnado, así como familiarizarse con su peculiar manera de aprender. Ello no quita que en cada unidad

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

didáctica sea también necesario obtener información acerca de qué ideas tienen ya los alumnos sobre los contenidos que se van a abordar.
Esta evaluación podrá comprender:
1. Análisis de la asignatura, reflexionando sobre los recursos materiales y formales, organización, funcionamiento del centro, etc.
2. Aplicación y evaluación de pruebas de aptitud física que valoren la situación física inicial del alumno.
3. Realización de una prueba para valorar los conocimientos teóricos adquiridos y consolidados en cursos anteriores.
4. Obtención de información antropométricas, fisiológicas y médicas para conocer el estado de salud del alumno.
5. Realización de actividades jugadas para conocer su nivel de motricidad y aspectos sociales y actitudinales.
En definitiva, la E.I. tiene como finalidad conocer el punto de partida de los alumnos, y los datos que ofrece deben servir de referente individual de cada alumno.
Evaluación formativa o continua (durante el proceso).
Es la evaluación que se aplica durante el proceso enseñanza-aprendizaje. Se pretende en este apartado:
1. Conocer el grado de autorregulación de la actividad física:
- Comprobar el desarrollo alcanzado en la capacidad de regular la propia actividad física, interpretando factores internos como: ritmo cardíaco , equilibrio dinámico, control del calentamiento, et c, y factores externos como : posición en el espacio ,velocidad ,etc.
2. Conocer el grado de participación y responsabilidad en el desarrollo de las diferentes actividades teórico-prácticas de la asignatura.
3. Conocer el nivel de asimilación de los contenidos teóricos.
4. Conocer del grado de desarrollo de hábitos sociales positivos como parte importante dentro de la práctica de las actividades físicas.
5. Conocer el grado de desarrollo y asimilación de los contenidos prácticos (técnica y táctica deportiva, utilización de elementos expresivos y comunicativos del cuerpo, etc.).
De forma resumida, podemos decir que la evaluación formativa sirve para informar al profesor y al alumno sobre el aprendizaje y adecuación metodológica. Evaluación sumativa o final.
La evaluación sumativa al final de la enseñanza nos tiene que permitir comprobar el grado de aprendizaje alcanzado por el alumnado, lo que generalmente se hará al final de la unidad didáctica, curso, ciclo o etapa , lo que no quita que puede ser aconsejable establecer otros puntos intermedios para comprobar esta cuestión.
Con ella, se toma decisiones en torno a la consecución de objetivos, competencias y la promoción del alumno.
La información puede obtenerse por acumulación de datos de la evaluación formativa o bien, con pruebas resumen o recapitulación.
b. Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.
Una evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje será una evaluación del contexto y de las condiciones en las que se produce o desarrolla dicho proceso, es decir, una evaluación del proyectocurriculardecentroydelasprogramacionesdidácticas,unaevaluacióndelasunidades didácticas, una evaluación de las instalaciones y materiales, una evaluación de los resultados, etc.
c. Evaluación del profesorado
Como docentes debemos establecer una serie de criterios y mecanismos para evaluar nuestra propia actuación docente. Son diversos los recursos que podemos emplear como la auto observación, la observación externa o la recogida de opiniones del alumnado.
2. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación
A continuación pasamos a describir los principales procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación a utilizar en la materia de Educación Física.
Procedimientos de observación sistemática
El seguimiento del trabajo diario de los alumnos/as en clase será un aspecto fundamental para la consecución de los objetivos y de las competencias básicas propuestas.
Los procedimientos de observación, deben ser planificados, sistemáticos y registrables. Hay que destacar que algunos miembros del departamento utilizan para ello (así como para el registro del resto de notas) aplicaciones informáticas (p.e.iDoceo), mientras que otros

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

profesores utilizarán el cuaderno del profesor tradicional u otro tipo de plantillas de observación con su escala de símbolos y valores correspondientes.
Permitirán recoger observaciones tanto cualitativas como cuantitativas que informarán acerca de cómo aprenden nuestros alumnos.
De entre todos los existentes, podemos destacar:
1- REGISTRO ANECDÓTICO: será uno de los más utilizados y harán referencia principalmente a contenidos actitudinales (de gran importancia para la evaluación final de la asignatura). Consistirá en una breve explicación de alguna incidencia o acontecimiento que pudiera ser importante para la evaluación y significativo para el profesor. Se anotará la fecha, la descripción del hecho así como la interpretación del mismo seguida de una calificación en términosdepositivaonegativa.Paraelregistrodelhechopodránutilizarinicialesosímbolosque harán referencia a cada uno de los electos importantes a observar(véase apartado de actitudes) y su presencia o ausencia con su correspondiente calificación positiva o negativa.
2- LISTA DE CONTROL:está relacionada con contenidos de tipo procedimental y consistirá en realizar un juicio sobre la presencia o ausencia de comportamientos o conductas motrices observados y que previamente ha seleccionado el docente.
3- ESCALA CUALITATIVA/CUANTITATIVA: relacionada también con los contenidos procedimentales y/o actitudinales consistirá en realizar una valoración sobre determinados rasgosdelasconductasmotricesydeltrabajoenclase,quepreviamentehaelegidoelprofesor. En el caso de las cualitativas la valoración estará basada principalmente en la calidad de dichas conductas, mientras que las cuantitativas se centrarán más en la cantidad. Un ejemplo claro lo constituye la valoración diaria del esfuerzo, trabajo e interés del alumnado durante la clase, así como la valoración diaria del calentamiento de cada alumno/a.
Procedimientos de experimentación
Consistirán en pruebas puntuales de experimentación que se realizarán en determinados momentos de las unidades didácticas.
Se intentará que no se conviertan en situaciones de examen para los alumnos/as, sino que se pretende que formen parte del propio proceso de aprendizaje.
Los principales procedimientos de experimentación a utilizar serán los siguientes:
1- PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA: consistirán enuna serie de test que valorarán el estado y evolución de las diferentes cualidades o capacidades físicas (fuerza, resistencia, etc.).
2- PRUEBAS DE HABILIDAD DEPORTIVA: en este caso se evaluará el grado de adquisición de las diferentes habilidades y conductas (técnico-tácticas principalmente) relacionadas con las diferentes disciplinas deportivas que se practiquen a lo largo del curso.
3- PRUEBA DE HABILIDAD EXPRESIVA: podrá consistir en la reproducción de diferentes bailes y danzas sobre una base musical o también en la elaboración por parte de los alumnos/as y en grupos, de una coreografía o composición en la que se aprecie la capacidad expresivaycomunicativapormediodelgestoyelmovimientocreativo.Estapruebaserelaciona con la Unidad Didáctica de Expresión Corporal. Se intentará complementar con un sistema de auto y co-evaluación entre los propios grupos a partir de visionado posterior de lagrabación.
4- PRUEBAS ESCRITAS: servirán para valorar los contenidos conceptuales principalmente. Se intentará que el diseño de las mismas permita establecer relaciones entre la práctica realizada y sus fundamentos teóricos, siendo lo más objetivas posible. Las diferentes preguntas y cuestiones que se plantean en estas pruebas,tendrán como objetivo valorar el grado de comprensión de los contenidos impartidos así como su aplicación práctica, más que la capacidad memorística de los alumnos/as.
Análisis y producciones de los alumnos.
1-TRABAJOS MONOGRÁFICOS: en relación con algunos de los contenidos que se impartan, elalumnadodeberádepresentartrabajosmonográficosenlosqueademásdelcontenidodelos mismos, se valorará el cumplimiento de los requisitos establecidos, los aspectos formales (portada, índice, introducción, desarrollo del trabajo, conclusiones y/o reflexión personal y bibliografía y/o webgrafía utilizada), la capacidad expresiva del alumno, el cumplimiento de las reglas ortográficas, la originalidad y creatividad, etc. Se fomentará el uso de las TIC para la búsqueda, selección, estructuración y aplicación de la información para la elaboración del conocimiento útil.
2- ESQUEMAS,RESÚMENES Y/O ACTIVIDADES:relacionados con los contenidos teóricos impartidos y/o entregados (en forma de apuntes) por el profesor. Con éste apartado se está trabajando la propuesta de mejora sobre técnicas de estudio.
3- FICHAS RELACIONADAS CON LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS:para favorecer un trabajo más completo y exhaustivo de los contenidos así como una mejor y mayor adquisición de las

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

competencias básicas, durante la realización de algunas clases prácticas el alumnado podrá trabajar con fichas. Algunos ejemplos pueden ser: en el desarrollo de los contenidos de CondiciónFísica,másconcretamentederesistenciaaeróbica,sepodránutilizarfichasderegistro de pulsaciones y control de la intensidad de trabajo para posteriormente elaborar gráficas de pulsaciones y poder interpretar los datos; en Orientación se podrán utilizar fichas relacionadas con los planos mapas,las escalas,lositinerariosyrastreosarealizar,losrumbosydirecciones, etc.; en los contenidos deportivos se podrán utilizar fichas para la observación y análisis de determinadas habilidades y gestos técnico-tácticos; etc.
4- CUADERNO DE CLASE:será una herramienta más que el profesor podrá utilizar para comprobar el trabajo de registro de los contenidos teórico-prácticos desarrollados en las clases por parte del alumno.
5- OTRAS PRODUCCIONES Y TAREAS: además de las citadas hasta el momento, el profesor podrá encomendar al alumnado una serie de producciones y tareas que deberán de realizardentroofueradelaclase.Estospermitiránconoceryvalorarelprocesodeevoluciónde los alumnos/as, la asimilación de los contenidos y el progreso experimentado. La realización podrá ser individual o grupal. Algunos ejemplos de estas producciones y tareas son las siguientes:
- Realización por escrito, en casa, de un calentamiento personal.
- Exponer en clase dicho calentamiento dirigido al resto de los compañeros. -
Búsqueda de noticias(en periódicos,revistas u otro tipo de fuentes digitales) y comentarios escritos acerca de las mismas.
- Reflexiones o puestas en común acerca de actividades realizadas en aula. -
Seguimiento de los hábitos alimenticios y reflexión acerca de los mismos. -
Búsqueda de información relacionada con la asignatura en Internet. -Etc.
Teniendo en cuenta las instrucciones referentes a la evaluación entregadas por la inspección educativa, los instrumentos de evaluación se agruparán en dos modalidades:
¿ Instrumentos de utilización programada: mediante los que se valorarán especialmentelosconceptosylosprocedimientosadquiridosporelalumnado.Enel caso de la Educación Física hablamos de: pruebas escritas, pruebas de habilidad deportiva, de expresión, pruebas para la valoración de la condición física, trabajos y proyectos¿.
¿ Instrumentos de utilización continua: mediante los que se valorarán especialmente los procedimientos que se están adquiriendo y las actitudes del alumnado. En este caso hablaremos de fichas relacionadas con clases prácticas, realización diaria del calentamiento, trabajos individuales y/o grupales, participación activa en las clases, registros anecdóticos, listas de control,etc.
El profesor utilizará cada uno de los instrumentos en función de los contenidos a desarrollar,en distintas situaciones y/o momentos de la evaluación.
3. Evaluación de la programación didáctica La programación didáctica es un instrumento de planificación curricular que ha de entender se como un medio,nunca como un fin en sí misma, y como tal ha de ser flexible, y evaluable para que pueda ser modificada si fuese necesario.
¿QUIÉN EVALÚA LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y CÓMO?
Será evaluada por los profesores del departamento de la misma área, que utilizarán para la emisión de juicios su propio criterio, pero siempre teniendo en cuenta la perspectiva y resultados de los alumnos. También, pueden ser agentes de evaluación de la programación los propios alumnos.
¿QUÉ EVALUAR EN LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y CUÁNDO?
Pueden convertirse en criterios de evaluación de la programación la valoración sobre la conveniencia y adecuación de cualquiera de los elementos que la componen. Así serán criterios de evaluación los siguientes:
¿ Adecuación: al contexto; a los alumnos.
¿ Validez: de los objetivos; la secuencia de los contenidos,temporalización. ¿ Viabilidad: grado de ejecución; cumplimiento de la PD.¿Utilidad: coherencia, aplicación de la PD .
4. Criterios de calificación.
La calificación de la asignatura vendrá determinada por el nivel de competencia alcanzado por los alumnos/as en tres apartados: conceptual, procedimiental y actitudinal, de la manera que se expone a continuación.
CONCEPTUAL
En este apartado se valorará el grado de conocimientos adquiridos en relación a los contenidos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

teóricos en cada una de las Unidades Didácticas. El porcentaje de la nota final asignado será de un 30% tanto en la ESO como en el Bachillerato.
Para valorar este apartado se utilizarán diferentes tipos de producciones, tareas y pruebas escritas (trabajos,exámenes,esquemas y resúmenes, lectura y comentario de libros, noticias¿., búsqueda de información, etc.). En este apartado de conceptos, se tendrán en cuenta además criterios de comprensión y dominio del lenguaje oral y escrito, ya que consideramos necesario trabajar de forma transversal estos aspectos. Tanto en las pruebas escritas (exámenes) como en las diferentes tareas y trabajos realizados por los alumnos, se asignará un punto de la nota para evaluar y calificar estos aspectos a modo de:
¿ 0,4 ptos de ese punto, irán destinados a valorar la claridad del lenguaje escrito (caligrafía), redacción y limpieza del mismo.
¿ Los 0,6 ptos restantes se destinarán a valorar las faltas ortográficas a razón de 0,1ptos menos por cada falta de ortografía (hasta un máximo de 0,6ptos).
Si hay algún alumno/a que copie o engañe de alguna forma, dependiendo de la gravedad del hechosepodrántomarmedidassancionadorascomopuedesersuspenderlaprueba,suspender el apartado de contenidos relativos a esa prueba, tener que presentarse a la recuperación de dichos contenidos, etc.
PROCEDIMIENTAL
Hacen referencia al grado de competencia adquirida en la práctica, así como el progreso en la misma, de los diferentes tipos de contenidos. El porcentaje de la nota final asignado será de un 40% (tanto en la ESO como en el Bachillerato).
Para valorar este apartado se llevarán a cabo diferentes tipos de pruebas y actividades (como se ha especificado y descrito en el apartado de ¿Técnicas, intrumentos y procedimientos de evaluación¿ de esta programación) dependiendo del bloque de contenidos que se esté impartiendo: pruebas de habilidad expresiva, pruebas de valoración de la condición física, pruebas de habilidad deportiva, fichas relacionadas con actividades prácticas, preparación y puesta en práctica de actividades prácticas como por ejemplo calentamientos u otro tipo de actividades o juegos relacionados con la condición física, las actividad deportivas o expresivas, etc.
ACTITUDINAL
Para valorar este apartado, que tiene asignado un porcentaje de un 30% en el caso de la ESO y el Bachillerato, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:
o Asistencia a las clases y realización de clases prácticas: La asistencia a las clases será obligatoria como establece la legislación en vigor. En este sentido, los profesores responsables del área de Educación Física quieren darle una especial importancia a la asistencia especialmente por el carácter práctico de las clases y el elevado absentismo detectado en el alumnado de este centro. Debido además al carácter eminentemente práctico de la asignatura, las faltas de asistencia pueden conllevar un detrimento de la nota en el apartado de actitudes ya que suponen menos horas de práctica durante la evaluación. Para evitar este detrimento de la nota, las faltas de asistencia deberán de ser justificadas a lo largo de la
primera semana tras la incorporación a las clases(como se informa al alumnado y a las familias a principios de curso).Solo se admitirán justificantes médicos(el justificante de la cita médica es suficiente si el médico no accede a entregar otro) en los que deberá figurar, en caso de que sea necesario, el tiempo probable de baja y/o las actividades contraindicadas. Los justificantesquenocumplanestosrequisitos,no serántenidosenconsideración,excepto algún caso extraordinario en el que el motivo de la falta no sea médico; en estos casos, la familia deberá justificar al profesor una causa relevante para dicha ausencia, para evitar la picaresca detectada en años anteriores (detectándose casos de justificaciones falsas o no procedentes por ser un motivo de poca relevancia). Por cada falta de asistencia sin justificar debidamente se descontará 1 punto de la nota en el apartado de actitudes. Si el profesor estimase que el periodo de baja ha sido excesivamente prolongado y le ha impedido al alumno/a practicar contenidos importantes para alcanzar los objetivos procedimentales planteados, se programarán medidas de recuperación específicas para dichos contenidos (trabajos, fichas, lecturas, etc.) y será evaluado con mayor relevancia por su labor en los ámbitos conceptuales y actitudinales. En el caso de faltas o prácticas no realizadas por lesión y/o enfermedad, el alumno deberá de realizar actividades y trabajos de recuperación que le asigne el profesor, relacionados con los contenidos que se ha perdido el alumno. Cuando un alumno asiste a clase con la adecuada equitación pero dice encontrarse mal para realizar la práctica, en ningún caso será obligado a realizarla pero se tendrá en cuenta para la nota en el apartado de actitudes si no se justifica

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

debidamente (según los criterios antes señalados). En todo caso, estará obligado a permanecer en clase, sin alterar el normal desarrollo de la misma y deberá realizar la tarea asignada por el profesor que será también objeto de evaluación.
o Asistir a las clases con la ropa y calzado adecuado y hacer un uso idóneo de los mismos: al ser la signatura de E.F. eminentemente práctica, es obligatorio asistir con la indumentaria deportivaadecuada,inclusolosdíasdelluvia. Encasodeasistiraclasesinlaropadeportiva, el alumno no realizará la clase práctica y se anotará esta situación negativamente de cara a la evaluación; por cada día que el alumno no asista a clase con la ropa y calzado adecuado, se bajará la nota en el apartado de actitud en 1 punto. También cuando se asista con el calzado adecuado pero no se haga un uso correcto del mismo desde el punto de vista de la higiene deportiva (usar los cordones, llevar la zapatilla bien ajustada, no introducir ningún elemento externo como por ejemplo esponjas o calcetines, etc.), caso cada vez más habitual yfrecuentequeconstituyeunpeligroparalasaluddelalumnodebidoaqueaumentaelriesgo de lesión. El alumno durante la sesión de trabajo realizará la tarea que el profesor le asigne. Finalizada la sesión, entregará por escrito el trabajo desarrollado en clase al profesor.
o Puntualidad:por cada tres retrasos injustificar,sebajará1puntolanotadeactitud(además de la consecuente medida sancionadora de un parte de disciplina).
o Negarse a realizar la clase práctica (sin causa justificada): por cada día que el alumnado se nieguesebajarálanota1pto.Silaconductapersisteseestableceránademásotrasmedidas sancionadorasrecogidasenelROF,además delacomunicaciónalasfamiliasyaquesupone unhechosuficientementegravecomoparallegarasuspenderlaevaluacióny/oasignaturaya queelalumnonopodríacursarlamayorpartedeloscontenidosdelaasignatura(decarácter eminentementepráctico).
o Esfuerzo, participación, interés: en las clases. Será una nota diaria que valorará el grado de trabajo e interés del alumnado durante las clases y que contribuirá a subir o bajar la nota en el apartado de actitudes. Su valoración podrá venir determinada (dependiendo del tipo de registro que utilice cada profesor) por valoraciones puntuales positivas (que subirán, cada una,unpuntolanota)onegativas(quebajarán,cadauna,unpuntolanota)oporescalas cuantitativasy/ocualitativascomoporejemplovalorareltrabajodiarioenclasede1a10que complementaránalrestodeobservacionesdelaactitudparaelcálculodelanotafinaleneste apartado.
o Colaboración,compañerismo,etc.en las clases:el alumno que cumpla los requisitos verá disminuida su nota en el apartado de actitudes en 1 punto por cada registro señalado a tal efecto.
o Cuidado del material e instalaciones: cuando el alumno no muestre esta actitud, se bajará la nota 1 punto por cada registro referido al mismo o respeto de las normas y de convivencia, establecidas por el profesor en clase: respeto tanto a los compañeros como a el profesor; cuando el alumno las incumpla se bajará un punto por cada registro referido a este apartado. Si el profesor estima que es suficientemente grave y/o reiterativo podrá utilizar otro tipo de medidas sancionadoras recogidas en el ROF. o Actitudes sexistas, xenófobas, racistas, intolerantes, etc.: cada vez que un alumno muestre alguna de estas actitudes, se le bajará 1 punto en actitud. Si el profesor estima que es suficientemente grave y/o reiterativo podrá utilizar otro tipo de medidas sancionadoras recogidas en el ROF. oOtro tipo de actitudes positivas o negativas: dado que la casuística durante las clases de Educación Física puede sermuyvariada yamplia,seplanteaesteapartadopararegistrarotrotipodeactitudesqueel profesor pueda estimar suficientemente importante para su repercusión en la nota en el apartado deactitudes.
Este control de evaluación de las actitudes se llevará a cabo diariamente y de manera continua a través de la observación de las conductas y comportamientos de los alumnos/as. La calificación final de cada evaluación se obtendrá sumando la obtenida en cada apartado según los porcentajes antes mencionados.
Para aprobar la asignatura, el alumno deberá de superar (nota mínima de 5) todas y cada una de las evaluaciones. La calificación final de la asignatura se obtendrá haciendo la media de las tres evaluaciones, siendo necesario para ello haber obtenido una calificación positiva (igual o mayor que 5) en cada una de ellas.
En el ¿redondeo¿, ya que las calificaciones en los boletines no recogen decimales, y siempre que un alumno apruebe (obtenga un 5 o más) la asignatura, se tendrán en cuenta las circunstancias particulares cada alumno(p.e.evolución lo largo decurso,esfuerzo y trabajo, dificultades de aprendizaje, etc.); en condiciones normales a partir del decimal 6, se redondeará hacia arriba (siempre que el alumno haya obtenido una calificación superior a5).

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

I. Temporalización de Unidades Didácticas

. Temporalización de los contenidos

1ª EVALUACIÓN:

Calentamiento y control de pulsaciones
Condición Física y Salud: fundamentos y pruebas físicas
Juegos Populares y Tradicionales
Deporte de equipo 1: Iniciación Combas

2ª EVALUACIÓN

-Expresión Corporal: mimo e improvisación --- 4 sesiones
-Deportes Alternativos:béisbol simplificado, la theque, ultimate, palas,balonkorf. --- 8 sesiones
-Bádminton. --- 7 sesiones
-Juegos cooperativos. --- 5 sesiones

3ª EVALUACIÓN
-DeporteS de equipo 2: iniciación
-Acrosport
-Orientación

Debemos destacar que el currículo es abierto y flexible, por tanto, los contenidos y la temporalización de los mismos podrán variar en función de las características del alumnado, la disposición de instalaciones, la climatología, el material disponible, etc.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
2	Características de las actividades físicas saludables.
3	Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
4	El descanso y la salud.
5	Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6	Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
7	Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
8	Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
9	El calentamiento general y específico.
10	Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
11	Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
12	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	
Nº Ítem	**Ítem**
1	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.
2	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	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
2	Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
3	Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
4	Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
5	Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
6	La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
7	Situaciones reducidas de juego.
8	Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
9	Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
10	Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Contenidos	
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	**Ítem**
11	Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4	El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
5	Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
6	Bailes tradicionales de Andalucía.
7	Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	**Ítem**
1	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.
2	Técnicas de progresión en entornos no estables.
3	Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
4	Juegos de pistas y orientación.
5	Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
6	Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
7	El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
8	Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

B. Relaciones curriculares

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

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. 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.

2.2. 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

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

5.4. Juegos de pistas y orientación.

5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Criterio de evaluación: 1.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,¿), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 2.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

individual.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 2.5. 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.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión,

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 2.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Bloque 3. Juegos y deportes

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 3.3. 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Estándares

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

Criterio de evaluación: 3.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.

5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 3.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

grupo.
3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 4.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración,

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 4.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

Objetivos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Estándares

EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 4.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,¿), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 5.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

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

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

intensidad.
4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.
4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 5.5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
1.4. El descanso y la salud.
1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vidad saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.9. El calentamiento general y específico.
1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
1.12. 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

2.1. 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.
2.2. 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

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.7. Situaciones reducidas de juego.
3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
5.4. Juegos de pistas y orientación.
5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

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

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	5,88
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	5,88
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5,88
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	5,88
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	5,88
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5,88
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	5,88
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	5,88
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5,88
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	5,88
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	5,88
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	5,88
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	5,88

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5,88
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	5,88
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5,88
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5,92

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

F. Metodología

: DIDÁCTICA Y
METODOLOGÍA 1. El profesor
La función del profesor consiste en valorar las posibilidades de éxito, reforzar la motivación y confianza del alumno y planificar las progresiones; con el referente de que el objetivo final no consiste sólo en el resultado último de la actividad, sino en el hecho de superar las propias limitaciones.
Para asegurar el éxito del alumno el profesor debe planificar, teniendo en cuenta lo que cabe esperar de cada alumno y asegurar el tratamiento de los diferentes ritmos y niveles de aprendizaje.
El profesor como técnico en la materia a enseñar debe plantearse qué información hay que facilitar al alumno, en qué momento y cómo debe comunicarla.
En cuanto a la comunicación de resultados, el mensaje debe cumplir las siguientes condiciones:
1) Rapidez:informar alumno,deforma inmediata,de errores que puedan provocar defectos de difícil corrección.
2) Información motivadora: la información de errores ha de ser positiva.
3) Causa-Efecto: explicar al alumno causas en el éxito- fracaso de la tarea.
2. Organización de los agrupamientos.
Para el desarrollo del trabajo en nuestra materia se buscará agrupamientos flexibles dentro del grupo-clase, para que las actividades respondan a las intenciones educativas, permitan responder a la diversidad del alumnado, favorezcan el aprendizaje cooperativo, faciliten el aprendizaje, etc.
De esta forma, se busca facilitar la integración de todo el alumnado .Los alumnos deben ser conscientes de sus posibilidades y respetar las capacidades de los demás. Durante el trabajo se puede hacer uso de las siguientes formas de trabajo: ¿ Trabajo en equipo (pequeño o gran grupo).
¿ Trabajo en pareja o individual.
¿ Trabajo en grupos teniendo en cuenta las diferencias de los alumnos y la propia actividad a realizar.
¿ Etc.
3. Organización de los tiempos.
El desarrollo de los contenidos teórico-prácticos de la materia se distribuyen atendiendo al calendario escolar, horario del profesor, efemérides, tipo de actividades,¿ Las sesiones de trabajo se distribuirán de forma que puedan combinar los contenidos teóricos con las actividades prácticas. En ellas, los alumnos intervendrán de forma individual o grupal, según lo requiera el planteamiento de trabajo.
Por otro lado, se considerarán otros aspectos.
¿ Se dedicará tiempos a fases de trabajo, juego y recuperación.
¿ Se empleará un tiempo al inicio de la sesión (calentamiento),el desarrollo de la misma y la vuelta a la calma.
¿ Secontemplarámomentosdeaseopersonalalfinalizarlassesiones prácticas.
¿ En definitiva, todos estos momentos deben ser conocidos por los alumnos en aras de un mejor aprovechamiento del trabajo.
4. Organización del espacio.
El espacio se organizará de forma flexible, de forma que se adapte a las distintas necesidades de las actividades.
El trabajo en esta materia se lleva a cabo en distintos espacios.El centro cuenta con un pequeño gimnasio y una pista al aire libre con firme de cemento y otro espacio cuyo firme es de albero.
Al estar el departamento formado por dos profesores, la distribución de estos espacios, queda establecido mediante un cuadrante, como ya se comentó en el apartado departamento.
La climatología (altas temperaturas que se dan en esta ciudad a partir del mes de abril, o bien, la lluvia) conduce a la adaptación de determinados contenidos prácticos a tales circunstancias.
5. Organización de los alumnos.
La organización de los alumnos no es algo rígido, sino totalmente flexible.
Los agrupamientos favorecerán las interacciones dentro de los grupos. Además, el trabajo en

equipo hace posible el intercambio de información y experiencias entre alumnos, creando un ambiente de cooperación.
En el transcurso de las sesiones se prevé utilizar los siguientes tipos de agrupaciones: - Trabajo en equipo, en pequeño o gran grupo - Trabajo en parejas o individualmente.
- Grupos flexibles, heterogéneos y teniendo en cuenta las diferencias de los alumnos y la propia actividad a realizar.
6. Organización de las actividades.
El diseño de las actividades de Enseñanza-Aprendizaje constituye uno de los factores más relevantes de la metodología docente.
Existen varios tipos de actividades que pueden ser usadas en las unidades según la intención didáctica o la función:
¿ De detección de capacidades y conocimientos previos (Evaluación Inicial).
¿ De motivación, de desarrollo de contenidos(E/A).
¿ De refuerzo, de ampliación.
¿ De evaluación.
7. Recursos didácticos.
Los recursos que se utilizarán serán de los siguientes tipos:
a) Impresos: fichas de complemento y fundamentación teórica de la parte práctica: calentamiento, condición física, salud, aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de los deportes,etc.
b) Audiovisuales: proyector, dvd, pizarra digital, equipo música, etc.
c) Materiales: son los recursos más utilizados y específicos de EF: pelotas, balones, aros, picas, bancos suecos, combas, cuerdas, banderines, material para deportes, etc.
d) Informáticos: equipamientos informáticos del centro que se puedan utilizar.
8. La metodología.
Elprocesodeenseñanzayaprendizajeiráenfocadoalaadquisicióndeconocimientosymedios necesarios para desarrollar su actividad motriz y lograr una educación integral del alumno, utilizando la actividad física y el deporte como un instrumento más.
Se intentará que el alumno entienda porque es necesaria la actividad física y establezca un compromiso de aprendizaje autónomo lo que nos llevará a la creación de hábitos de práctica de actividadfísica.Estovaaposibilitarqueelalumnotengamásposibilidadesdeocuparsutiempo libre, cuidar su salud y evitar actitudes insanas y perjudiciales para la salud.
Los contenidos se desarrollarán por medio de unidades didácticas, explicándole al alumno los criterios de evaluación y las competencias básicas que se pretenden obtener. Todo esto dará al alumno una idea de la materia como un contenido más del conocimiento y la cultura humana y no como algo aislado.
Las características propias del área conjuntan un tratamiento global que debe buscarla integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes.
El método debe considerarse como un concepto polifórmico,porque según la práctica, adoptará diferentes formas, teniendo en cuenta variables psicológicas, didácticas e incluso fisiológicas.
Es el profesor en última instancia, el que teniendo presente esas variables, desarrollará la acción metodológica más adecuada.
Sí debemos considerar a la hora de configurar la metodología de la programación aspectos como:
¿ Las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y final de la etapa educativa.
¿ El desarrollo de las actividades prácticas propuestas no se supeditarán a la consecución del éxito, sino que tratarán de lograr el desarrollo armónico de las capacidades del alumno.
¿ Por ser un materia eminentemente práctica, se utilizará una metodología :
a. Flexible: ajustándose, en la medida de los posible, a cada alumno.
b. Activa: intentando que el alumno sea protagonista de su propia actividad. Que aprenda a través de las experiencias.
c. Participativa: potenciando la cooperación y el compañerismo.
d. Integradora: donde quepa diferentes respuestas motrices que

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

favorezcan la progresión personal.
e. Inductiva: para que el alumno sepa qué parte de su cuerpo trabaja.
f. Lúdica: fundamentada en los principios del juego.
g. Significativa: que permita establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
Asimismo, debemos tener presente consideraciones como:
a. La realización de actividades físicas adecuadas a las posibilidades del alumno.
b. Que el alumno se conciencie de sus posibilidades y limitaciones.
c. Queelalumnoconozcalosconceptosbásicosparallegaraunamáxima eficacia.
d. Desarrollar las tareas prácticas, intercalando períodos de trabajo y descanso.
e. Máxima utilización de las instalaciones y el material, sin olvidar su cuidado y manipulación correcta para evitar situaciones de peligro.
f. Evitar acciones bruscas y exigencias que lleven a posibles lesiones.
g. Buscar la integración de todos los alumnos huyendo de estereotipos.
h. Estimular y ayudar a los más necesitados para que participen en las actividades propuestas.
i. Potenciar el respeto que los alumnos deben tener hacia el trabajo realizado por sus compañeros y el profesor.
j. Etc.
En cuanto a los métodos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Por tanto, no se empleará un solo método, sino que , en cada caso se utilizarán todos aquellos que favorezcan la consecución de los objetivos previstos
Esto supone que se utilizarán técnicas de enseñanzas activas y participativas intentando que se consoliden en los alumnos/as la suficiente autonomía en orden no sólo a la realización de las actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de las mismas.
Se utilizarán básicamente los estilos de: enseñanza recíproca, asignación de tareas, trabajo en grupos, resolución de problemas y actividades individuales.
Siempre se tendrá en cuenta el nivel inicial del alumno y los aprendizajes de cursos anteriores.
Para la adquisición de conceptos se trabajarán los contenidos teóricos a partir de material aportado el profesor. Asimismo, se fomentarán actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de aprendizaje del alumno.

11. COMPETENCIAS

Las competencias se definen como las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.
Las competencias establecidas por el REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, en su artículo 11, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato son las siguientes:
1. Comunicación Lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3. Competencia Digital.
4. Aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.
La materia de educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. A continuación, explicamos de forma detallada de qué forma en cada una de ellas.
1. La comunicación lingüística(CL)
Esta competencia se trabajará a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. El Área De Educación Física Contribuye,como resto de los aprendizajes,a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta. Sin olvidar que nos comunicamos oralmente, leemos y escribimos.
¿ Usar el vocabulario específico relacionado con cada una de las unidades.
¿ Buscar las ideas básicas del tema y organizar la información.
¿ Recuperar Información un texto:buscar y retener detalles concretos, identificarla idea

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

general, separar las ideas principales y secundarias, buscar ejemplos e identificar rasgos característicos.
¿ Elaborar respuestas orales y escritas.
¿ Poner ejemplos reales de los conceptos e ideas tratados en cada unidad
¿ Comunicarse oralmente en trabajos en grupo
Desde el departamento de Educación Física, se proponen:
o La lectura, comprensión, búsqueda de información y debate sobre temas relacionados con la asignatura y de cierto interés social.
o Trabajar la lectura y la comprensión lectora en el contexto de las clases teóricas. o Trabajar y valorar tanto las reglas ortográficas como gramaticales en todas las producciones de carácter teórico y conceptual. o Fomentar los hábitos de lectura. Para ello se propondrán libros relacionados con el área de Educación Física y se valorará positivamente su lectura.
o Trabajar en las clases teóricas las técnicas de estudio: p.e. la capacidad de extraer las ideas principales de un tema, hacer mapas conceptuales y/o esquemas, etc. o Realizar esquemas y resúmenes de algunos contenidos teóricos.
o Trabajar todos los aspectos formales relacionados con la presentación de trabajos teóricos (estructura, formato,presentación¿.).
2. La competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMTC)
La Educación Física ayuda al desarrollo de estas competencias ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos(aspectosrelacionadosconlaconservacióndelanaturaleza,elfuncionamientodel cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva,etc.).
Algunos ejemplos de tareas orientadas al desarrollo y evaluación de esta competencia son: o Calcular y operar con tiempos (segundos, minutos) en las diferentes actividades físico-deportivas (p.e. a la hora de trabajar el ritmo de carrera).
o Calcular porcentajes a la hora de determinar la intensidad de trabajo (p.e. en lo referente a la zona de actividad).
o Calcular pulsaciones por minuto y su relación con la intensidad de trabajo.o Realizar gráficas de pulsaciones e saber interpretar la información que aportan. o Utilizar escalas en la realización de mapas y planos de orientación.
o Determinar distancias a partir del talonamiento en recorridos de orientación Cálculo de rumbos y direcciones utilizando brújulas (grados sexagesimales). o Control de la intensidad del ejercicio a través de la toma de pulsaciones, siendo capazdeinterpretarlosdatosydeajustardichaintensidadalosparámetrosquese consideran saludables (concepto de ¿zona de actividad¿).
o Aplicar los conocimientos del aparato locomotor, al desarrollo de actividades físicas y ejercicios saludables, especialmente en lo que se refiere a su relación con las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad. Conocer y poner en práctica ejercicios orientadosalamejoradelasaluddelosprincipalesgruposmuscularesyarticulares.
o Identificar ejercicios y actividades físicas saludables en contraposición con aquellos que pueden resultar nocivos para la salud, adquiriendo de esta manera la competencia para su aplicación en los hábitos cotidianos de práctica deportiva dentro y fuera del contexto escolar. o Actividades y tareas de calentamiento tanto general como específico orientadas a preparar la actividad físico-deportiva que se vaya a practicar, así como a la prevención de lesiones y accidentes.
o Elaborar e interpretar planos y mapas relacionados con el entorno físico del instituto y con el medio natural, siendo capaz de calcular rumbos, direcciones y completar itinerarios con destreza.
o Poner en prácticas actividades y tareas deportivas (orientación, trepa y escalada, senderismo¿) basadas en el conocimiento e interpretación del medio natural, fomentando un uso y disfrute del mismo responsable y sostenible. o Actividades y tareas encaminadas a ser capaz de valorar la condición física y la salud individual.
3. El tratamiento de la información y la competencia digital.(Cd)

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

La Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado con la realizacióndetareasdeaccesoygestióndelainformaciónenInternetenelámbitodelaactividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.
La Educación Física colabora desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital. Además de las múltiples posibilidades que ofrecen la gran variedad de recursos informáticos existentes.
¿ Búsqueda de información sobre actividades deportivas, para su conocimiento y disfrute y para intercambiar informaciones referidas a diferentes actividades. ¿ La utilización básica del ordenador, el manejo de un procesador de textos y la búsqueda guiada en Internet, contribuyen de forma decisiva al desarrollo de esta competencia.
¿ Analizar la información de forma crítica tanto con el trabajo personal como en colaboración con otros.
En este sentido, podemos destacar las siguientes tareas:
o Búsqueda de información en Internet para la elaboración de trabajos y el desarrollo y profundización de contenidos delárea.
o Utilización de pizarras digitales, ordenadores y cañón retroproyector en las clases teóricas.
o Fomento de la utilización de la página web del instituto, utilizando esa plataforma para consulta y adquisición, por parte del alumnado, de los contenidos teóricos, así como para la transmisión de información al alumnado y a las familias, proponer tareas de recuperación, refuerzo y profundización,etc.
o Recomendar enlaces y consulta de otras páginas webs y blogs que resulten interesantes para el desarrollo de la asignatura.
o Estimular la utilización y registro de la webgrafía en los trabajos a presentar por el alumnado.
o Realizar grabaciones de vídeo y audio en algunos contenidos de la asignatura (como por ejemplo expresión corporal) para su posterior visionado y reflexión.
o Promover otro tipo de formatos digitales, no solo de texto, en la entrega de trabajos (power- point, vídeos, montajes de imágenes y música¿.).
4. Las competencias sociales y cívicas(CSC)
La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de estas competencias fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.
Las características de la asignatura, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto,alavezquecontribuyenaldesarrollodelacooperaciónylasolidaridad. Se trata principalmente de:
¿ Ser conscientes de valores del entorno,evaluarlos reconstruirlos para crear un sistema de valores propios.
¿ Llevar a la vida cotidiana los valores fundamentales del trabajo en equipo y solidaridad con los demás.
¿ Eliminar por medio del deporte las actitudes discriminatorias.
¿ Fomentar la integración y el respeto en el trabajo en grupo, valorando y aceptando las propias capacidades y las limitaciones propias y de los demás en el desarrollo de cada Unidad Didáctica.
¿ Desarrollo de la empatía ante los trabajos que suponen un esfuerzo físico personal y donde resultará más evidente las diferencias entre las distintas capacidades de los alumnosaceptandoqueestasdiferenciasnosuponenunfrenosinoqueformanparte de laconvivencia.
¿ Ejercer el diálogo y valorarlo como una solución necesaria para la solución de los problemas. ¿ Aceptar las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaborando así en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.
En este sentido, algunos ejemplos de tareas y actividades orientadas al desarrollo y

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

evaluación de esta competencia son las siguientes:
o Juegosyactividadesdeportivasmodificadosyorientadosaltrabajocooperativo, enlosquelasreglasprioriceneltrabajoenequipoporencimadelresultadofinal.
o Juegos y actividades deportivas en las que se respete los diferentes niveles y capacidades del alumnado participante.
o Aceptar y respetar las normas y reglas de los diferentes juegos y actividades deportivas que se practiquen. o Práctica de juegos y deportes adaptados, orientados a valorar la integración y participación de las personas con discapacidad y fomentar los valores de empatía y cooperación.
5. La competencia Conciencia y Expresiones Culturales(CeC)
Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia Conciencia y Expresiones Culturales (CeC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico expresivas, las actividades en medio natural,etc.) y su consideración como patrimonio cultural de pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmentedesdelasexperiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. 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.
Enotrosentido,estamateriaestácomprometidaconlaadquisicióndeunaactitudabierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión críticaantelaviolenciaeneldeporteuotrassituacionescontrariasaladignidadhumanaqueen él seproducen.
En relación a esta competencia podemos destacar tareas y actividades como por ejemplo:
o Juegos y actividades deportivas tradicionales y populares relacionadas con el patrimonio cultural de la zona y región.
o Actividades de expresión corporal, relacionadas con bailes y danzas populares y modernas que contribuyan a un mayor conocimiento y valoración de la cultura y el arte.
o Utilizacióndelosrecursosartísticos(pintura,collage,fotografía¿) como vía de expresión emocional y personal que complemente la expresión a través del cuerpo. o Análisis de noticias, películas¿.orientadas a fomentar la reflexión crítica del deporte como fenómeno cultural y social (violencia, discriminación, integración, etc.).
o Análisis de obras artísticas (pinturas, fotografías, coreografías¿) relacionadas con el lenguaje corporal y el ámbito físico-deportivo.
o Utilización de la música como apoyo y complemento a diferentes actividades corporales (coreografías, bailes y danzas, circuitos,etc.).
6. La competencia de aprender a aprender(CAA)
La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.
Además contribuyemedianteelconocimientodesímismoydelaspropiasposibilidades ycarenciascomopuntodepartidadelaprendizajemotordesarrollandounrepertoriovariadoque facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera auto-confianza. Se trata principalmente de:
¿ Asumir que los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.
¿ Potenciar la autonomía, la perseverancia y el esfuerzo para abordar situaciones de creciente complejidad.
¿ Plantearse metas alcanzables a distintos plazos.
¿ Perseverar en el aprendizaje como un elemento que enriquece la vida personal y social.
¿ Aprender a recoger los registros necesarios en cada una de las clases para realizar correctamente las fichas de trabajo y los cuestionarios en casa.
¿ Adquirir las pautas necesarias para la planificación de determinadas actividades

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

físicas en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
¿ Aprender a trabajar en equipo para adquirir aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos generalizables para varias actividades deportivas.
¿ Trabajar con distintas fuentes de información.
En relación a esta competencia, podemos destacar por ejemplo:
o Tareas de planificación de actividades físicas y deportivas saludables individual a partir de la evaluación del estado físico y de salud.
o A partir del conocimiento de un deporte, elaborar y poner en práctica estrategias y tácticas de juego tanto individuales como de equipo.
o Ser capaz de buscar información relacionada con algún aspecto físico deportivo y seleccionar, filtrar, interpretar y aplicar los conocimientos a la práctica deportiva individual con fines saludables.
7. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (sIeP)
El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIeP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades,facilitando el ejercicio del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.
La Educación Física ayuda al desarrollo de esta competencia en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.
Se trata principalmente de:
¿ Tener una actitud positiva hacia el cambio y la innovación.
¿ Tomar decisiones en situaciones tanto colectivas como individuales, que pueden llevar tanto al fracaso como al éxito.
¿ Manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante las tareas que suponen un esfuerzo físico prolongado.
¿ Sercapazdeaceptarlosdiferentesnivelesdecondiciónfísicaydeejecuciónmotriz existentes dentro del grupo.
¿ Manifestar responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas.
¿ Elegir con criterio propio y defender los propios argumentos en las distintas actividades que realicen individualmente.
¿ Desarrollar habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo.
En este sentido, podemos citar por ejemplo:
o Las tareas diarias relacionas con la elaboración autónoma del calentamiento, adecuado a la actividad que se vaya a realizar.
o La asunción de hábitos saludables relacionados con la práctica deportiva (utilización adecuada de la ropa y calzado deportivo, corrección postural, etc.). Puesta en práctica de actividades orientadas a la evaluación y mejora individual la condición física y la salud, aplicándolas tanto en las clases de Educación Física como en los momentos de ocio y tiempo libre.

G. Materiales y recursos didácticos

1. Materiales y recursos didácticos del departamento
El departamento cuenta con materiales y recursos que se pueden agrupar de la forma siguiente:
¿ Material informático. El centro dispone de aula con ordenadores portátiles y aulas con pantallas y proyectores, que pueden ser utilizadas para el desarrollo de los contenidos teóricos búsqueda de información en páginas¿webs¿relacionadas con la asignatura.
¿ Material audiovisual. equipo de música.
¿ Material convencional (fijo o móvil). Pizarra, colchonetas de 2x1 ,quitamiedos, espalderas, porterías, postes de voleibol, redes de voleibol y fútbol sala, picas de madera, balones medicinales, cuerdas , balones de balonmano, baloncesto, fútbol sala, raquetas de bádminton, raquetas de madera, conos, bancos suecos aros de rítmica. Hay que destacar la necesidad de reponer y completar el material del departamento ya que se detectan carencias importante que pueden dificultar la enseñanza gran parte de los contenidos de la asignatura.
2. Espacios.

Al estar el departamento formado por tres profesores, la distribución de estos espacios queda establecido mediante un cuadrante en el que se alternan las dos horas de clases ,es decir, una horadentrodelgimnasioyotrafuera,enlapista.Estecuadrantedeterminaráunaprioridadenel uso de los espacios pero tendrá un carácter flexible para adecuarse a las circunstancias climatológicas, de contenidos, necesidad profesorado,etc.
Respecto a los espacios, hay que significar lo siguiente, el centro no dispone de ningún espacio al aire libre con techumbre, esto hace que la realización de las tareas al aire libre en nuestra materia se vean influenciadas negativamente por la climatología (altas temperaturas que se dan en esta ciudad a partir del mes de abril). Este hecho, por tanto, conduce a la adaptación de determinados contenidos prácticos a tales circunstancias.
3. Las reuniones
Los miembros del departamento se reúnen una hora a la semana. Esta hora queda establecida en el horario general del centro.
En este espacio horario los miembros del departamento, analiza todos aquellos asuntos que competen a la materia (desarrollo de la programación, posibles adaptaciones, situaciones pedagógicas, uso de instalaciones y material etc).
4. La docencia y los grupos
Los grupos han quedado asignados para este curso escolar de la forma siguiente: CURSOS GRUPOS PROFESOR
1º ESO 4 Álvaro López y Rodolfo Rodríguez.
2º ESO Álvaro Lópèz/Rodolfo Rodríguez
3º ESO Álvaro López/Rodolfo Rodríguez
4º ESO Álvaro López/Rodolfo Rodríguez
1ºBACHILLERATO Rodolfo Rodríguez (bilingüe)Álvaro López/(no bilingüe)
La Jefatura de Departamento en el presente curso la asume Rodolfo Rodríguez.

H. Precisiones sobre la evaluación

LA EVALUACIÓN (ESO Y BACHILLERATO)
La evaluación hay que entenderla como un proceso sistemático integral y continuo que valora los cambios producidos en la conducta del educando, la eficacia de las técnicas empleadas ,la capacidad científica y pedagógica del educador ,la calidad del currículum y todos aquello que converge en la realización del hecho educativo.
Por tanto, la evaluación es una valoración que se emite sobre el proceso de enseñanza- aprendizaje, una vez recogida una serie de datos en relación con los objetivos e intenciones educativas que se pretende alcanzar.
1. Ámbitos de la evaluación
La evaluación para cumplir con las funciones que se esperan de ella ha de realizarse en tres ámbitos bien diferenciados: el alumnado, el proceso y el profesorado.
a. El alumnado.
La evaluación del alumnado implica responder a tres preguntas: qué, cómo y cuándo evaluar.
Por lo que respecta al qué evaluar en relación con el aprendizaje del alumnado, las respuestas se encuentran en los criterios de evaluación y en los estándares de aprendizaje y su revisión desde las peculiaridades del contexto propio del centro y el alumnado.
En cuanto al cómo evaluar, la decisión clave supone:
¿ La elección de los procedimientos mediante los que se va a obtener la información necesaria en relación a los procesos de aprendizaje. Las recomendaciones al respecto es que se utilicen instrumentos muy variados.
¿ También es aconsejable que utilicen distintos códigos (orales, escritos, icónicos, gráficos, audiovisuales) de modo que dicho código no obstaculice la comprobación del aprendizaje alcanzado.
¿ Por último, al hilo de las competencias básicas hay que priorizar instrumentos que permitan recoger información de contextos globales, simulados o reales en los que elalumnadotienequedemostrarlafuncionalidaddesusconocimientos,habilidades y actitudes.
Por el último, el cuándo evaluar supone hacerlo en tres momentos del proceso de enseñanza: en su inicio, durante el proceso y al finalizar el mismo.
Evaluación diagnóstica inicial.
La evaluación inicial es fundamental para establecer el nivel de aprendizaje del alumnado, así

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

como familiarizarse con su peculiar manera de aprender. Ello no quita que en cada unidad didáctica sea también necesario obtener información acerca de qué ideas tienen ya los alumnos sobre los contenidos que se van a abordar.
Esta evaluación podrá comprender:
1. Análisis de la asignatura, reflexionando sobre los recursos materiales y formales, organización, funcionamiento del centro, etc.
2. Aplicación y evaluación de pruebas de aptitud física que valoren la situación física inicial del alumno.
3. Realización de una prueba para valorar los conocimientos teóricos adquiridos y consolidados en cursos anteriores.
4. Obtención de información antropométricas, fisiológicas y médicas para conocer el estado de salud del alumno.
5. Realización de actividades jugadas para conocer su nivel de motricidad y aspectos sociales y actitudinales.
En definitiva, la E.I. tiene como finalidad conocer el punto de partida de los alumnos, y los datos que ofrece deben servir de referente individual de cada alumno.
Evaluación formativa o continua (durante el proceso).
Es la evaluación que se aplica durante el proceso enseñanza-aprendizaje. Se pretende en este apartado:
1. Conocer el grado de autorregulación de la actividad física:
- Comprobar el desarrollo alcanzado en la capacidad de regular la propia actividad física, interpretando factores internos como: ritmo cardíaco , equilibrio dinámico, control del calentamiento, et c, y factores externos como : posición en el espacio ,velocidad ,etc.
2. Conocer el grado de participación y responsabilidad en el desarrollo de las diferentes actividades teórico-prácticas de la asignatura.
3. Conocer el nivel de asimilación de los contenidos teóricos.
4. Conocer del grado de desarrollo de hábitos sociales positivos como parte importante dentro de la práctica de las actividades físicas.
5. Conocer el grado de desarrollo y asimilación de los contenidos prácticos (técnica y táctica deportiva, utilización de elementos expresivos y comunicativos del cuerpo, etc.).
De forma resumida, podemos decir que la evaluación formativa sirve para informar al profesor y al alumno sobre el aprendizaje y adecuación metodológica. Evaluación sumativa o final.
La evaluación sumativa al final de la enseñanza nos tiene que permitir comprobar el grado de aprendizaje alcanzado por el alumnado, lo que generalmente se hará al final de la unidad didáctica, curso, ciclo o etapa , lo que no quita que puede ser aconsejable establecer otros puntos intermedios para comprobar esta cuestión.
Con ella, se toma decisiones en torno a la consecución de objetivos, competencias y la promoción del alumno.
La información puede obtenerse por acumulación de datos de la evaluación formativa o bien, con pruebas resumen o recapitulación.
b. Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.
Una evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje será una evaluación del contexto y de las condiciones en las que se produce o desarrolla dicho proceso, es decir, una evaluación del proyectocurriculardecentroydelasprogramacionesdidácticas,unaevaluacióndelasunidades didácticas, una evaluación de las instalaciones y materiales, una evaluación de los resultados, etc.
c. Evaluación del profesorado
Como docentes debemos establecer una serie de criterios y mecanismos para evaluar nuestra propia actuación docente. Son diversos los recursos que podemos emplear como la auto observación, la observación externa o la recogida de opiniones del alumnado.
2. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación
A continuación pasamos a describir los principales procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación a utilizar en la materia de Educación Física.
Procedimientos de observación sistemática
El seguimiento del trabajo diario de los alumnos/as en clase será un aspecto fundamental para la consecución de los objetivos y de las competencias básicas propuestas.
Los procedimientos de observación, deben ser planificados, sistemáticos y registrables. Hay que destacar que algunos miembros del departamento utilizan para ello (así como para el

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

registro del resto de notas) aplicaciones informáticas (p.e.iDoceo), mientras que otros profesores utilizarán el cuaderno del profesor tradicional u otro tipo de plantillas de observación con su escala de símbolos y valores correspondientes.
Permitirán recoger observaciones tanto cualitativas como cuantitativas que informarán acerca de cómo aprenden nuestros alumnos.
De entre todos los existentes, podemos destacar:
1- REGISTRO ANECDÓTICO: será uno de los más utilizados y harán referencia principalmente a contenidos actitudinales (de gran importancia para la evaluación final de la asignatura). Consistirá en una breve explicación de alguna incidencia o acontecimiento que pudiera ser importante para la evaluación y significativo para el profesor. Se anotará la fecha, la descripción del hecho así como la interpretación del mismo seguida de una calificación en términosdepositivaonegativa.Paraelregistrodelhechopodránutilizarinicialesosímbolosque harán referencia a cada uno de los electos importantes a observar(véase apartado de actitudes) y su presencia o ausencia con su correspondiente calificación positiva o negativa.
2- LISTA DE CONTROL:está relacionada con contenidos de tipo procedimental y consistirá en realizar un juicio sobre la presencia o ausencia de comportamientos o conductas motrices observados y que previamente ha seleccionado el docente.
3- ESCALA CUALITATIVA/CUANTITATIVA: relacionada también con los contenidos procedimentales y/o actitudinales consistirá en realizar una valoración sobre determinados rasgosdelasconductasmotricesydeltrabajoenclase,quepreviamentehaelegidoelprofesor. En el caso de las cualitativas la valoración estará basada principalmente en la calidad de dichas conductas, mientras que las cuantitativas se centrarán más en la cantidad. Un ejemplo claro lo constituye la valoración diaria del esfuerzo, trabajo e interés del alumnado durante la clase, así como la valoración diaria del calentamiento de cada alumno/a.
Procedimientos de experimentación
Consistirán en pruebas puntuales de experimentación que se realizarán en determinados momentos de las unidades didácticas.
Se intentará que no se conviertan en situaciones de examen para los alumnos/as, sino que se pretende que formen parte del propio proceso de aprendizaje.
Los principales procedimientos de experimentación a utilizar serán los siguientes:
1- PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA: consistirán enuna serie de test que valorarán el estado y evolución de las diferentes cualidades o capacidades físicas (fuerza, resistencia, etc.).
2- PRUEBAS DE HABILIDAD DEPORTIVA: en este caso se evaluará el grado de adquisición de las diferentes habilidades y conductas (técnico-tácticas principalmente) relacionadas con las diferentes disciplinas deportivas que se practiquen a lo largo del curso.
3- PRUEBA DE HABILIDAD EXPRESIVA: podrá consistir en la reproducción de diferentes bailes y danzas sobre una base musical o también en la elaboración por parte de los alumnos/as y en grupos, de una coreografía o composición en la que se aprecie la capacidad expresivaycomunicativapormediodelgestoyelmovimientocreativo.Estapruebaserelaciona con la Unidad Didáctica de Expresión Corporal. Se intentará complementar con un sistema de auto y co-evaluación entre los propios grupos a partir de visionado posterior de lagrabación.
4- PRUEBAS ESCRITAS: servirán para valorar los contenidos conceptuales principalmente. Se intentará que el diseño de las mismas permita establecer relaciones entre la práctica realizada y sus fundamentos teóricos, siendo lo más objetivas posible. Las diferentes preguntas y cuestiones que se plantean en estas pruebas,tendrán como objetivo valorar el grado de comprensión de los contenidos impartidos así como su aplicación práctica, más que la capacidad memorística de los alumnos/as.
Análisis y producciones de los alumnos.
1-TRABAJOS MONOGRÁFICOS: en relación con algunos de los contenidos que se impartan, elalumnadodeberápresentartrabajosmonográficosenlosqueademásdelcontenidodelos mismos, se valorará el cumplimiento de los requisitos establecidos, los aspectos formales (portada, índice, introducción, desarrollo del trabajo, conclusiones y/o reflexión personal y bibliografía y/o webgrafía utilizada), la capacidad expresiva del alumno, el cumplimiento de las reglas ortográficas, la originalidad y creatividad, etc. Se fomentará el uso de las TIC para la búsqueda, selección, estructuración y aplicación de la información para la elaboración del conocimiento útil.
2- ESQUEMAS,RESÚMENES Y/O ACTIVIDADES:relacionados con los contenidos teóricos impartidos y/o entregados (en forma de apuntes) por el profesor. Con éste apartado se está trabajando la propuesta de mejora sobre técnicas de estudio.
3- FICHAS RELACIONADAS CON LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS:para favorecer un trabajo

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

más completo y exhaustivo de los contenidos así como una mejor y mayor adquisición de las competencias básicas, durante la realización de algunas clases prácticas el alumnado podrá trabajar con fichas. Algunos ejemplos pueden ser: en el desarrollo de los contenidos de CondiciónFísica,másconcretamentederesistenciaaeróbica,sepodránutilizarfichasderegistro de pulsaciones y control de la intensidad de trabajo para posteriormente elaborar gráficas de pulsaciones y poder interpretar los datos; en Orientación se podrán utilizar fichas relacionadas con los planos mapas,las escalas,lositinerariosyrastreosarealizar,losrumbosydirecciones, etc.; en los contenidos deportivos se podrán utilizar fichas para la observación y análisis de determinadas habilidades y gestos técnico-tácticos; etc.
4- CUADERNO DE CLASE:será una herramienta más que el profesor podrá utilizar para comprobar el trabajo de registro de los contenidos teórico-prácticos desarrollados en las clases por parte del alumno.
5- OTRAS PRODUCCIONES Y TAREAS: además de las citadas hasta el momento, el profesor podrá encomendar al alumnado una serie de producciones y tareas que deberán de realizardentroofueradelaclase.Estospermitiránconoceryvalorarelprocesodeevoluciónde los alumnos/as, la asimilación de los contenidos y el progreso experimentado. La realización podrá ser individual o grupal. Algunos ejemplos de estas producciones y tareas son las siguientes:
- Realización por escrito, en casa, de un calentamiento personal.
- Exponer en clase dicho calentamiento dirigido al resto de los compañeros. -
Búsqueda de noticias(en periódicos,revistas u otro tipo de fuentes digitales) y comentarios escritos acerca de las mismas.
- Reflexiones o puestas en común acerca de actividades realizadas en aula. -
Seguimiento de los hábitos alimenticios y reflexión acerca de los mismos. -
Búsqueda de información relacionada con la asignatura en Internet. -Etc.
Teniendo en cuenta las instrucciones referentes a la evaluación entregadas por la inspección educativa, los instrumentos de evaluación se agruparán en dos modalidades:
¿ Instrumentos de utilización programada: mediante los que se valorarán especialmentelosconceptosylosprocedimientosadquiridosporelalumnado.Enel caso de la Educación Física hablamos de: pruebas escritas, pruebas de habilidad deportiva, de expresión, pruebas para la valoración de la condición física, trabajos y proyectos¿.
¿ Instrumentos de utilización continua: mediante los que se valorarán especialmente los procedimientos que se están adquiriendo y las actitudes del alumnado. En este caso hablaremos de fichas relacionadas con clases prácticas, realización diaria del calentamiento, trabajos individuales y/o grupales, participación activa en las clases, registros anecdóticos, listas de control,etc.
El profesor utilizará cada uno de los instrumentos en función de los contenidos a desarrollar,en distintas situaciones y/o momentos de la evaluación.
3. Evaluación de la programación didáctica La programación didáctica es un instrumento de planificación curricular que ha de entender se como un medio,nunca como un fin en sí misma, y como tal ha de ser flexible, y evaluable para que pueda ser modificada si fuese necesario.
¿QUIÉN EVALÚA LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y CÓMO?
Será evaluada por los profesores del departamento de la misma área, que utilizarán para la emisión de juicios su propio criterio, pero siempre teniendo en cuenta la perspectiva y resultados de los alumnos. También, pueden ser agentes de evaluación de la programación los propios alumnos.
¿QUÉ EVALUAR EN LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y CUÁNDO?
Pueden convertirse en criterios de evaluación de la programación la valoración sobre la conveniencia y adecuación de cualquiera de los elementos que la componen. Así serán criterios de evaluación los siguientes:
¿ Adecuación: al contexto; a los alumnos.
¿ Validez: de los objetivos; la secuencia de los contenidos,temporalización. ¿ Viabilidad: grado de ejecución; cumplimiento de la PD.¿Utilidad: coherencia, aplicación de la PD .
4. Criterios de calificación.
La calificación de la asignatura vendrá determinada por el nivel de competencia alcanzado por los alumnos/as en tres apartados: conceptual, procedimiental y actitudinal, de la manera que se expone a continuación.
CONCEPTUAL
En este apartado se valorará el grado de conocimientos adquiridos en relación a los

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

contenidos
teóricos en cada una de las Unidades Didácticas. El porcentaje de la nota final asignado será de un 30% tanto en la ESO como en el Bachillerato.
Para valorar este apartado se utilizarán diferentes tipos de producciones, tareas y pruebas escritas (trabajos,exámenes,esquemas y resúmenes, lectura y comentario de libros, noticias¿., búsqueda de información, etc.). En este apartado de conceptos, se tendrán en cuenta además criterios de comprensión y dominio del lenguaje oral y escrito, ya que consideramos necesario trabajar de forma transversal estos aspectos. Tanto en las pruebas escritas (exámenes) como en las diferentes tareas y trabajos realizados por los alumnos, se asignará un punto de la nota para evaluar y calificar estos aspectos a modo de:
¿ 0,4 ptos de ese punto, irán destinados a valorar la claridad del lenguaje escrito (caligrafía), redacción y limpieza del mismo.
¿ Los 0,6 ptos restantes se destinarán a valorar las faltas ortográficas a razón de 0,1ptos menos por cada falta de ortografía (hasta un máximo de 0,6ptos).
Si hay algún alumno/a que copie o engañe de alguna forma, dependiendo de la gravedad del hechosepodrántomarmedidassancionadorascomopuedesersuspenderlaprueba,suspender el apartado de contenidos relativos a esa prueba, tener que presentarse a la recuperación de dichos contenidos, etc.
PROCEDIMIENTAL
Hacen referencia al grado de competencia adquirida en la práctica, así como el progreso en la misma, de los diferentes tipos de contenidos. El porcentaje de la nota final asignado será de un 40% (tanto en la ESO como en el Bachillerato).
Para valorar este apartado se llevarán a cabo diferentes tipos de pruebas y actividades (como se ha especificado y descrito en el apartado de ¿Técnicas, intrumentos y procedimientos de evaluación¿ de esta programación) dependiendo del bloque de contenidos que se esté impartiendo: pruebas de habilidad expresiva, pruebas de valoración de la condición física, pruebas de habilidad deportiva, fichas relacionadas con actividades prácticas, preparación y puesta en práctica de actividades prácticas como por ejemplo calentamientos u otro tipo de actividades o juegos relacionados con la condición física, las actividad deportivas o expresivas, etc.
ACTITUDINAL
Para valorar este apartado, que tiene asignado un porcentaje de un 30% en el caso de la ESO y el Bachillerato, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:
o Asistencia a las clases y realización de clases prácticas: La asistencia a las clases será obligatoria como establece la legislación en vigor. En este sentido, los profesores responsables del área de Educación Física quieren darle una especial importancia a la asistencia especialmente por el carácter práctico de las clases y el elevado absentismo detectado en el alumnado de este centro. Debido además al carácter eminentemente práctico de la asignatura, las faltas de asistencia pueden conllevar un detrimento de la nota en el apartado de actitudes ya que suponen menos horas de práctica durante la evaluación. Para evitar este detrimento de la nota, las faltas de asistencia deberán de ser justificadas a lo largo de la
primera semana tras la incorporación a las clases(como se informa al alumnado y a las familias a principios de curso).Solo se admitirán justificantes médicos(el justificante de la cita médica es suficiente si el médico no accede a entregar otro) en los que deberá figurar, en caso de que sea necesario, el tiempo probable de baja y/o las actividades contraindicadas. Los justificantesquenocumplanestosrequisitos,no serántenidosenconsideración,excepto algún caso extraordinario en el que el motivo de la falta no sea médico; en estos casos, la familia deberá justificar al profesor una causa relevante para dicha ausencia, para evitar la picaresca detectada en años anteriores (detectándose casos de justificaciones falsas o no procedentes por ser un motivo de poca relevancia). Por cada falta de asistencia sin justificar debidamente se descontará 1 punto de la nota en el apartado de actitudes. Si el profesor estimase que el periodo de baja ha sido excesivamente prolongado y le ha impedido al alumno/a practicar contenidos importantes para alcanzar los objetivos procedimentales planteados, se programarán medidas de recuperación específicas para dichos contenidos (trabajos, fichas, lecturas, etc.) y será evaluado con mayor relevancia por su labor en los ámbitos conceptuales y actitudinales. En el caso de faltas o prácticas no realizadas por lesión y/o enfermedad, el alumno deberá de realizar actividades y trabajos de recuperación que le asigne el profesor, relacionados con los contenidos que se ha perdido el alumno. Cuando un alumno asiste a clase con la adecuada equitación pero dice
encontrarse mal para realizar la práctica, en ningún caso será obligado a realizarla pero

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

se tendrá en cuenta para la nota en el apartado de actitudes si no se justifica debidamente (según los criterios antes señalados). En todo caso, estará obligado a permanecer en clase, sin alterar el normal desarrollo de la misma y deberá realizar la tarea asignada por el profesor que será también objeto de evaluación.
o Asistir a las clases con la ropa y calzado adecuado y hacer un uso idóneo de los mismos: al ser la signatura de E.F. eminentemente práctica, es obligatorio asistir con la indumentaria deportivaadecuada,inclusolosdíasdelluvia. Encasodeasistiraclasesinlaropadeportiva, el alumno no realizará la clase práctica y se anotará esta situación negativamente de cara a la evaluación; por cada día que el alumno no asista a clase con la ropa y calzado adecuado, se bajará la nota en el apartado de actitud en 1 punto. También cuando se asista con el calzado adecuado pero no se haga un uso correcto del mismo desde el punto de vista de la higiene deportiva (usar los cordones, llevar la zapatilla bien ajustada, no introducir ningún elemento externo como por ejemplo esponjas o calcetines, etc.), caso cada vez más habitual yfrecuentequeconstituyeunpeligroparalasaluddelalumnodebidoaqueaumentaelriesgo de lesión. El alumno durante la sesión de trabajo realizará la tarea que el profesor le asigne. Finalizada la sesión, entregará por escrito el trabajo desarrollado en clase al profesor.
o Puntualidad:por cada tres retrasos injustificar,sebajará1puntolanotadeactitud(además de la consecuente medida sancionadora de un parte de disciplina).
o Negarse a realizar la clase práctica (sin causa justificada): por cada día que el alumnado se nieguesebajarálanota1pto.Silaconductapersisteseestableceránademásotrasmedidas sancionadorasrecogidasenelROF,ademásdelacomunicaciónalasfamiliasyaquesupone unhechosuficientementegravecomoparallegarasuspenderlaevaluacióny/oasignaturaya queelalumnonopodríacursarlamayorpartedeloscontenidosdelaasignatura(decarácter eminentementepráctico).
o Esfuerzo, participación, interés: en las clases. Será una nota diaria que valorará el grado de trabajo e interés del alumnado durante las clases y que contribuirá a subir o bajar la nota en el apartado de actitudes. Su valoración podrá venir determinada (dependiendo del tipo de registro que utilice cada profesor) por valoraciones puntuales positivas (que subirán, cada una,unpuntolanota)onegativas(quebajarán,cadauna,unpuntolanota)oporescalas cuantitativasy/ocualitativascomoporejemplovalorareltrabajodiarioenclasede1a10que complementaránalrestodeobservacionesdelaactitudparaelcálculodelanotafinaleneste apartado.
o Colaboración,compañerismo,etc.en las clases:el alumno que cumpla los requisitos verá disminuida su nota en el apartado de actitudes en 1 punto por cada registro señalado a tal efecto.
o Cuidado del material e instalaciones: cuando el alumno no muestre esta actitud, se bajará la nota 1 punto por cada registro referido al mismo o respeto de las normas y de convivencia, establecidas por el profesor en clase: respeto tanto a los compañeros como a el profesor; cuando el alumno las incumpla se bajará un punto por cada registro referido a este apartado. Si el profesor estima que es suficientemente grave y/o reiterativo podrá utilizar otro tipo de medidas sancionadoras recogidas en el ROF. o Actitudes sexistas, xenófobas, racistas, intolerantes, etc.: cada vez que un alumno muestre alguna de estas actitudes, se le bajará 1 punto en actitud. Si el profesor estima que es suficientemente grave y/o reiterativo podrá utilizar otro tipo de medidas sancionadoras recogidas en el ROF. oOtro tipo de actitudes positivas o negativas: dado que la casuística durante las clases de Educación Física puede sermuyvariada yamplia,seplanteaesteapartadopararegistrarotrotipodeactitudesqueel profesor pueda estimar suficientemente importante para su repercusión en la nota en el apartado deactitudes.
Este control de evaluación de las actitudes se llevará a cabo diariamente y de manera continua a través de la observación de las conductas y comportamientos de los alumnos/as. La calificación final de cada evaluación se obtendrá sumando la obtenida en cada apartado según los porcentajes antes mencionados.
Para aprobar la asignatura, el alumno deberá de superar (nota mínima de 5) todas y cada una de las evaluaciones. La calificación final de la asignatura se obtendrá haciendo la media de las tres evaluaciones, siendo necesario para ello haber obtenido una calificación positiva (igual o mayor que 5) en cada una de ellas.
En el ¿redondeo¿, ya que las calificaciones en los boletines no recogen decimales, y siempre que un alumno apruebe (obtenga un 5 o más) la asignatura, se tendrán en cuenta las circunstancias particulares cada alumno(p.e.evolución lo largo decurso,esfuerzo y trabajo, dificultades de aprendizaje, etc.); en condiciones normales a partir del decimal 6, se redondeará

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

hacia arriba (siempre que el alumno haya obtenido una calificación superior a5).

I. TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS.

EVALUACIÓN NÚMERO DE SESIONES	UNIDAD DIDÁCTICA	
1ª EVALUACIÓN 2SESIONES	Presentación y evaluación inicial	
11 SESIONES	Condición Física y Salud I	
11sesiones	Juegos y Deportes I	
2ª EVALUACIÓN	Condición Física y Salud II	9 SESIONES
SESIONES	Juegos y Deportes II	9
	Actividades en el Medio Natural	6 sesiones
3ª EVALUACIÓN	Expresión Corporal	9 SESONES
SESIONES	Juegos y Deportes III	9

Debemos destacar que el currículo es abierto y flexible, por tanto, los contenidos y la temporalización de los mismos podrán variar en función de las características del alumnado, la disposición de instalaciones, la climatología, el material disponible, etc.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
2	Características de las actividades físicas saludables.
3	Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
4	La alimentación, la actividad física y la salud.
5	Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
6	La recuperación tras el esfuerzo.
7	Técnicas de recuperación.
8	Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
9	Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
10	Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
11	Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
12	Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
13	Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
14	La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
15	Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
16	El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
17	Norma P.A.S., soporte vital básico.
18	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	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
2	Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
3	Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
4	Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
5	Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
6	La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	**Ítem**
1	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.
2	Juegos alternativos y predeportivos.
3	Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Contenidos	
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	**Ítem**
4	La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
5	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.
6	Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
7	Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
8	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	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4	Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
5	Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
6	El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
7	Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
8	Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
9	Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	**Ítem**
1	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.
2	Técnicas de progresión en entornos no estables.
3	Técnicas básicas de orientación.
4	Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5	Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
6	Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
7	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.
8	Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.

1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.

1.18. 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

2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.

2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

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

2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.

3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.5. 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.

3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

3.8. 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

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.

4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.

4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.

4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.

4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.

4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Criterio de evaluación: 1.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.
3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Criterio de evaluación: 1.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Objetivos

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

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística
CD: Competencia digital
CAA: Aprender a aprender
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. 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.
EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de

emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.
3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 2.3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Objetivos

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

Contenidos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.
3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 2.5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

enfocados hacia la salud y la vida activa.

2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.

3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.5. 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.

3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

3.8. 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

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.

4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.

4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.

4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.

4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.

4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.

5.7. 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.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

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

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

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 2.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

medio de prevención de lesiones.

1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.

1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.

1.18. 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

2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.

2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

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

2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.

3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.5. 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.

3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

3.8. 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

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.

4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.

4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.

4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.

4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.

4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 3.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.
3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 3.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

3.1. 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.
3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Criterio de evaluación: 3.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

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

1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.
3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividddades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Criterio de evaluación: 4.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.
3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 4.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Criterio de evaluación: 4.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

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

1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.
3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.
3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal:

presentación, desinhibición, imitación, etc.
4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 5.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión,

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 5.5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
1.2. Características de las actividades físicas saludables.
1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
1.7. Técnicas de recuperación.
1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
1.18. 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

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. 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.
3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
3.5. 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.
3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
3.8. 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

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
5.3. Técnicas básicas de orientación.
5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
5.7. 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.
5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

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

Estándares

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	6,25
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	6,25
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	6,25
EF.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6,25
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6,25
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	6,25
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.	6,25
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	6,25
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	6,25
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	6,25
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25

EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6,25

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

F. Metodología

DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA

1. El profesor

La función del profesor consiste en valorar las posibilidades de éxito, reforzar la motivación y confianza del alumno y planificar las progresiones; con el referente de que el objetivo final no consiste sólo en el resultado último de la actividad, sino en el hecho de superar las propias limitaciones.

Para asegurar el éxito del alumno el profesor debe planificar, teniendo en cuenta lo que cabe esperar de cada alumno y asegurar el tratamiento de los diferentes ritmos y niveles de aprendizaje.

El profesor como técnico en la materia a enseñar debe plantearse qué información hay que facilitar al alumno, en qué momento y cómo debe comunicarla.

En cuanto a la comunicación de resultados, el mensaje debe cumplir las siguientes condiciones:

1) Rapidez:informar alumno,deforma inmediata,de errores que puedan provocar defectos de difícil corrección.

2) Información motivadora: la información de errores ha de ser positiva.

3) Causa-Efecto: explicar al alumno causas en el éxito- fracaso de la tarea.

2. Organización de los agrupamientos.

Para el desarrollo del trabajo en nuestra materia se buscará agrupamientos flexibles dentro del grupo-clase, para que las actividades respondan a las intenciones educativas, permitan responder a la diversidad del alumnado, favorezcan el aprendizaje cooperativo, faciliten el aprendizaje, etc.

De esta forma, se busca facilitar la integración de todo el alumnado .Los alumnos deben ser conscientes de sus posibilidades y respetar las capacidades de los demás. Durante el trabajo se puede hacer uso de las siguientes formas de trabajo: ¿ Trabajo en equipo (pequeño o gran grupo).

¿ Trabajo en pareja o individual.

¿ Trabajo en grupos teniendo en cuenta las diferencias de los alumnos y la propia actividad a realizar.

¿ Etc.

3. Organización de los tiempos.

El desarrollo de los contenidos teórico-prácticos de la materia se distribuyen atendiendo al calendario escolar, horario del profesor, efemérides, tipo de actividades,¿ Las sesiones de trabajo se distribuirán de forma que puedan combinar los contenidos teóricos con las actividades prácticas. En ellas, los alumnos intervendrán de forma individual o grupal, según lo requiera el planteamiento de trabajo.

Por otro lado, se considerarán otros aspectos.

¿ Se dedicará tiempos a fases de trabajo, juego y recuperación.

¿ Se empleará un tiempo al inicio de la sesión (calentamiento),el desarrollo de la misma y la vuelta a la calma.

¿ Secontemplarámomentosdeaseopersonalalfinalizarlassesiones prácticas.

¿ En definitiva, todos estos momentos deben ser conocidos por los alumnos en aras de un mejor aprovechamiento del trabajo.

4. Organización del espacio.

El espacio se organizará de forma flexible, de forma que se adapte a las distintas necesidades de las actividades.

El trabajo en esta materia se lleva a cabo en distintos espacios.El centro cuenta con un pequeño gimnasio y una pista al aire libre con firme de cemento y otro espacio cuyo firme es de albero.

Al estar el departamento formado por dos profesores, la distribución de estos espacios, queda establecido mediante un cuadrante, como ya se comentó en el apartado departamento.

La climatología (altas temperaturas que se dan en esta ciudad a partir del mes de abril, o bien, la lluvia) conduce a la adaptación de determinados contenidos prácticos a tales circunstancias.

5. Organización de los alumnos.

La organización de los alumnos no es algo rígido, sino totalmente flexible.

Los agrupamientos favorecerán las interacciones dentro de los grupos. Además, el trabajo en

equipo hace posible el intercambio de información y experiencias entre alumnos, creando un ambiente de cooperación.
En el transcurso de las sesiones se prevé utilizar los siguientes tipos de agrupaciones: - Trabajo en equipo, en pequeño o gran grupo - Trabajo en parejas o individualmente.
- Grupos flexibles, heterogéneos y teniendo en cuenta las diferencias de los alumnos y la propia actividad a realizar.
6. Organización de las actividades.
El diseño de las actividades de Enseñanza-Aprendizaje constituye uno de los factores más relevantes de la metodología docente.
Existen varios tipos de actividades que pueden ser usadas en las unidades según la intención didáctica o la función:
¿ De detección de capacidades y conocimientos previos (Evaluación Inicial).
¿ De motivación, de desarrollo de contenidos(E/A).
¿ De refuerzo, de ampliación.
¿ De evaluación.
7. Recursos didácticos.
Los recursos que se utilizarán serán de los siguientes tipos:
a) Impresos: fichas de complemento y fundamentación teórica de la parte práctica: calentamiento, condición física, salud, aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de los deportes,etc.
b) Audiovisuales: proyector, dvd, pizarra digital, equipo música, etc.
c) Materiales: son los recursos más utilizados y específicos de EF: pelotas, balones, aros, picas, bancos suecos, combas, cuerdas, banderines, material para deportes, etc.
d) Informáticos: equipamientos informáticos del centro que se puedan utilizar.
8. La metodología.
Elprocesodeenseñanzayaprendizajeiráenfocadoalaadquisicióndeconocimientosymedios necesarios para desarrollar su actividad motriz y lograr una educación integral del alumno, utilizando la actividad física y el deporte como un instrumento más.
Se intentará que el alumno entienda porque es necesaria la actividad física y establezca un compromiso de aprendizaje autónomo lo que nos llevará a la creación de hábitos de práctica de actividadfísica.Estovaaposibilitarqueelalumnotengamásposibilidadesdeocuparsutiempo libre, cuidar su salud y evitar actitudes insanas y perjudiciales para la salud.
Los contenidos se desarrollarán por medio de unidades didácticas, explicándole al alumno los criterios de evaluación y las competencias básicas que se pretenden obtener. Todo esto dará al alumno una idea de la materia como un contenido más del conocimiento y la cultura humana y no como algo aislado.
Las características propias del área conjuntan un tratamiento global que debe buscarla integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes.
El método debe considerarse como un concepto polifórmico,porque según la práctica, adoptará diferentes formas, teniendo en cuenta variables psicológicas, didácticas e incluso fisiológicas.
Es el profesor en última instancia, el que teniendo presente esas variables, desarrollará la acción metodológica más adecuada.
Sí debemos considerar a la hora de configurar la metodología de la programación aspectos como:
¿ Las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y final de la etapa educativa.
¿ El desarrollo de las actividades prácticas propuestas no se supeditarán a la consecución del éxito, sino que tratarán de lograr el desarrollo armónico de las capacidades del alumno.
¿ Por ser un materia eminentemente práctica, se utilizará una metodología :
a. Flexible: ajustándose, en la medida de los posible, a cada alumno.
b. Activa: intentando que el alumno sea protagonista de su propia actividad. Que aprenda a través de las experiencias.
c. Participativa: potenciando la cooperación y el compañerismo.
d. Integradora: donde quepa diferentes respuestas motrices que

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

favorezcan la progresión personal.
e. Inductiva: para que el alumno sepa qué parte de su cuerpo trabaja.
f. Lúdica: fundamentada en los principios del juego.
g. Significativa: que permita establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
Asimismo, debemos tener presente consideraciones como:
a. La realización de actividades físicas adecuadas a las posibilidades del alumno.
b. Que el alumno se conciencie de sus posibilidades y limitaciones.
c. Queelalumnoconozcalosconceptosbásicosparallegaraunamáxima eficacia.
d. Desarrollar las tareas prácticas, intercalando períodos de trabajo y descanso.
e. Máxima utilización de las instalaciones y el material, sin olvidar su cuidado y manipulación correcta para evitar situaciones de peligro.
f. Evitar acciones bruscas y exigencias que lleven a posibles lesiones.
g. Buscar la integración de todos los alumnos huyendo de estereotipos.
h. Estimular y ayudar a los más necesitados para que participen en las actividades propuestas.
i. Potenciar el respeto que los alumnos deben tener hacia el trabajo realizado por sus compañeros y el profesor.
j. Etc.
En cuanto a los métodos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Por tanto, no se empleará un solo método, sino que , en cada caso se utilizarán todos aquellos que favorezcan la consecución de los objetivos previstos
Esto supone que se utilizarán técnicas de enseñanzas activas y participativas intentando que se consoliden en los alumnos/as la suficiente autonomía en orden no sólo a la realización de las actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de las mismas.
Se utilizarán básicamente los estilos de: enseñanza recíproca, asignación de tareas, trabajo en grupos, resolución de problemas y actividades individuales.
Siempre se tendrá en cuenta el nivel inicial del alumno y los aprendizajes de cursos anteriores.
Para la adquisición de conceptos se trabajarán los contenidos teóricos a partir de material aportado el profesor. Asimismo, se fomentarán actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de aprendizaje del alumno.

11. COMPETENCIAS

Las competencias se definen como las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.
Las competencias establecidas por el REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, en su artículo 11, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato son las siguientes:
1. Comunicación Lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3. Competencia Digital.
4. Aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.
La materia de educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. A continuación, explicamos de forma detallada de qué forma en cada una de ellas.
1. La comunicación lingüística(CL)
Esta competencia se trabajará a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. El Área De Educación Física Contribuye,como resto de los aprendizajes,a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta. Sin olvidar que nos comunicamos oralmente, leemos y escribimos.
¿ Usar el vocabulario específico relacionado con cada una de las unidades.
¿ Buscar las ideas básicas del tema y organizar la información.
¿ Recuperar Información un texto:buscar y retener detalles concretos, identificarla idea

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

general, separar las ideas principales y secundarias, buscar ejemplos e identificar rasgos característicos.
¿ Elaborar respuestas orales y escritas.
¿ Poner ejemplos reales de los conceptos e ideas tratados en cada unidad
¿ Comunicarse oralmente en trabajos en grupo
Desde el departamento de Educación Física, se proponen:
o La lectura, comprensión, búsqueda de información y debate sobre temas relacionados con la asignatura y de cierto interés social.
o Trabajar la lectura y la comprensión lectora en el contexto de las clases teóricas. o Trabajar y valorar tanto las reglas ortográficas como gramaticales en todas las producciones de carácter teórico y conceptual. o Fomentar los hábitos de lectura. Para ello se propondrán libros relacionados con el área de Educación Física y se valorará positivamente su lectura.
o Trabajar en las clases teóricas las técnicas de estudio: p.e. la capacidad de extraer las ideas principales de un tema, hacer mapas conceptuales y/o esquemas, etc. o Realizar esquemas y resúmenes de algunos contenidos teóricos.
o Trabajar todos los aspectos formales relacionados con la presentación de trabajos teóricos (estructura, formato,presentación¿.).
2. La competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMTC)
La Educación Física ayuda al desarrollo de estas competencias ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos(aspectosrelacionadosconlaconservacióndelanaturaleza,elfuncionamientodel cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva,etc.).
Algunos ejemplos de tareas orientadas al desarrollo y evaluación de esta competencia son: o Calcular y operar con tiempos (segundos, minutos) en las diferentes actividades físico-deportivas (p.e. a la hora de trabajar el ritmo de carrera).
o Calcular porcentajes a la hora de determinar la intensidad de trabajo (p.e. en lo referente a la zona de actividad).
o Calcular pulsaciones por minuto y su relación con la intensidad de trabajo.o Realizar gráficas de pulsaciones e saber interpretar la información que aportan. o Utilizar escalas en la realización de mapas y planos de orientación.
o Determinar distancias a partir del talonamiento en recorridos de orientación Cálculo de rumbos y direcciones utilizando brújulas (grados sexagesimales). o Control de la intensidad del ejercicio a través de la toma de pulsaciones, siendo capazdeinterpretarlosdatosydeajustardichaintensidadalosparámetrosquese consideran saludables (concepto de ¿zona de actividad¿).
o Aplicar los conocimientos del aparato locomotor, al desarrollo de actividades físicas y ejercicios saludables, especialmente en lo que se refiere a su relación con las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad. Conocer y poner en práctica ejercicios orientadosalamejoradelasaluddelosprincipalesgruposmuscularesyarticulares.
o Identificar ejercicios y actividades físicas saludables en contraposición con aquellos que pueden resultar nocivos para la salud, adquiriendo de esta manera la competencia para su aplicación en los hábitos cotidianos de práctica deportiva dentro y fuera del contexto escolar. o Actividades y tareas de calentamiento tanto general como específico orientadas a preparar la actividad físico-deportiva que se vaya a practicar, así como a la prevención de lesiones y accidentes.
o Elaborar e interpretar planos y mapas relacionados con el entorno físico del instituto y con el medio natural, siendo capaz de calcular rumbos, direcciones y completar itinerarios con destreza.
o Poner en prácticas actividades y tareas deportivas (orientación, trepa y escalada, senderismo¿) basadas en el conocimiento e interpretación del medio natural, fomentando un uso y disfrute del mismo responsable y sostenible. o Actividades y tareas encaminadas a ser capaz de valorar la condición física y la salud individual.
3. El tratamiento de la información y la competencia digital.(Cd)

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

La Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado con la realizacióndetareasdeaccesoygestióndelainformaciónenInternetenelámbitodelaactividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.
La Educación Física colabora desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital. Además de las múltiples posibilidades que ofrecen la gran variedad de recursos informáticos existentes.
¿ Búsqueda de información sobre actividades deportivas, para su conocimiento y disfrute y para intercambiar informaciones referidas a diferentes actividades. ¿ La utilización básica del ordenador, el manejo de un procesador de textos y la búsqueda guiada en Internet, contribuyen de forma decisiva al desarrollo de esta competencia.
¿ Analizar la información de forma crítica tanto con el trabajo personal como en colaboración con otros.
En este sentido, podemos destacar las siguientes tareas:
o Búsqueda de información en Internet para la elaboración de trabajos y el desarrollo y profundización de contenidos delárea.
o Utilización de pizarras digitales, ordenadores y cañón retroproyector en las clases teóricas.
o Fomento de la utilización de la página web del instituto, utilizando esa plataforma para consulta y adquisición, por parte del alumnado, de los contenidos teóricos, así como para la transmisión de información al alumnado y a las familias, proponer tareas de recuperación, refuerzo y profundización,etc.
o Recomendar enlaces y consulta de otras páginas webs y blogs que resulten interesantes para el desarrollo de la asignatura.
o Estimular la utilización y registro de la webgrafía en los trabajos a presentar por el alumnado.
o Realizar grabaciones de vídeo y audio en algunos contenidos de la asignatura (como por ejemplo expresión corporal) para su posterior visionado y reflexión.
o Promover otro tipo de formatos digitales, no solo de texto, en la entrega de trabajos (power- point, vídeos, montajes de imágenes y música¿.).
4. Las competencias sociales y cívicas(CSC)
La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de estas competencias fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.
Las características de la asignatura, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto,alavezquecontribuyenaldesarrollodelacooperaciónylasolidaridad. Se trata principalmente de:
¿ Ser conscientes de valores del entorno,evaluarlos reconstruirlos para crear un sistema de valores propios.
¿ Llevar a la vida cotidiana los valores fundamentales del trabajo en equipo y solidaridad con los demás.
¿ Eliminar por medio del deporte las actitudes discriminatorias.
¿ Fomentar la integración y el respeto en el trabajo en grupo, valorando y aceptando las propias capacidades y las limitaciones propias y de los demás en el desarrollo de cada Unidad Didáctica.
¿ Desarrollo de la empatía ante los trabajos que suponen un esfuerzo físico personal y donde resultará más evidente las diferencias entre las distintas capacidades de los alumnosaceptandoqueestasdiferenciasnosuponenunfrenosinoqueformanparte de laconvivencia.
¿ Ejercer el diálogo y valorarlo como una solución necesaria para la solución de los problemas. ¿ Aceptar las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaborando así en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.
En este sentido, algunos ejemplos de tareas y actividades orientadas al desarrollo y

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

evaluación de esta competencia son las siguientes:
o Juegosyactividadesdeportivasmodificadosyorientadosaltrabajocooperativo, enlosquelasreglasprioriceneltrabajoenequipoporencimadelresultadofinal.
o Juegos y actividades deportivas en las que se respete los diferentes niveles y capacidades del alumnado participante.
o Aceptar y respetar las normas y reglas de los diferentes juegos y actividades deportivas que se practiquen. o Práctica de juegos y deportes adaptados, orientados a valorar la integración y participación de las personas con discapacidad y fomentar los valores de empatía y cooperación.
5. La competencia Conciencia y Expresiones Culturales(CeC)
Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia Conciencia y Expresiones Culturales (CeC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico expresivas, las actividades en medio natural,etc.) y su consideración como patrimonio cultural de pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmentedesdelasexperiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. 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.
Enotrosentido,estamateriaestácomprometidaconlaadquisicióndeunaactitudabierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión críticaantelaviolenciaeneldeporteuotrassituacionescontrariasaladignidadhumanaqueen él seproducen.
En relación a esta competencia podemos destacar tareas y actividades como por ejemplo:
o Juegos y actividades deportivas tradicionales y populares relacionadas con el patrimonio cultural de la zona y región.
o Actividades de expresión corporal, relacionadas con bailes y danzas populares y modernas que contribuyan a un mayor conocimiento y valoración de la cultura y el arte.
o Utilizacióndelosrecursosartísticos(pintura,collage,fotografía¿) como vía de expresión emocional y personal que complemente la expresión a través del cuerpo. o Análisis de noticias, películas¿.orientadas a fomentar la reflexión crítica del deporte como fenómeno cultural y social (violencia, discriminación, integración, etc.).
o Análisis de obras artísticas (pinturas, fotografías, coreografías¿) relacionadas con el lenguaje corporal y el ámbito físico-deportivo.
o Utilización de la música como apoyo y complemento a diferentes actividades corporales (coreografías, bailes y danzas, circuitos,etc.).
6. La competencia de aprender a aprender(CAA)
La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.
Además contribuyemedianteelconocimientodesímismoydelaspropiasposibilidades ycarenciascomopuntodepartidadelaprendizajemotordesarrollandounrepertoriovariadoque facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera auto-confianza. Se trata principalmente de:
¿ Asumir que los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.
¿ Potenciar la autonomía, la perseverancia y el esfuerzo para abordar situaciones de creciente complejidad.
¿ Plantearse metas alcanzables a distintos plazos.
¿ Perseverar en el aprendizaje como un elemento que enriquece la vida personal y social.
¿ Aprender a recoger los registros necesarios en cada una de las clases para realizar correctamente las fichas de trabajo y los cuestionarios en casa.
¿ Adquirir las pautas necesarias para la planificación de determinadas actividades

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

físicas en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
¿ Aprender a trabajar en equipo para adquirir aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos generalizables para varias actividades deportivas.
¿ Trabajar con distintas fuentes de información.
En relación a esta competencia, podemos destacar por ejemplo:
o Tareas de planificación de actividades físicas y deportivas saludables individual a partir de la evaluación del estado físico y de salud.
o A partir del conocimiento de un deporte, elaborar y poner en práctica estrategias y tácticas de juego tanto individuales como de equipo.
o Ser capaz de buscar información relacionada con algún aspecto físico deportivo y seleccionar, filtrar, interpretar y aplicar los conocimientos a la práctica deportiva individual con fines saludables.
7. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (sIeP)
El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIeP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades,facilitando el ejercicio del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.
La Educación Física ayuda al desarrollo de esta competencia en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.
Se trata principalmente de:
¿ Tener una actitud positiva hacia el cambio y la innovación.
¿ Tomar decisiones en situaciones tanto colectivas como individuales, que pueden llevar tanto al fracaso como al éxito.
¿ Manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante las tareas que suponen un esfuerzo físico prolongado.
¿ Sercapazdeaceptarlosdiferentesnivelesdecondiciónfísicaydeejecuciónmotriz existentes dentro del grupo.
¿ Manifestar responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas.
¿ Elegir con criterio propio y defender los propios argumentos en las distintas actividades que realicen individualmente.
¿ Desarrollar habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo.
En este sentido, podemos citar por ejemplo:
o Las tareas diarias relacionas con la elaboración autónoma del calentamiento, adecuado a la actividad que se vaya a realizar.
o Laasunciónde hábitossaludablesrelacionadosconlaprácticadeportiva(utilización adecuada de la ropa y calzado deportivo, corrección postural, etc.). Puesta en práctica de actividades orientadas a la evaluación y mejora individual la condición física y la salud, aplicándolas tanto en las clases de Educación Física como en los momentos de ocio y tiempo libre.

G. Materiales y recursos didácticos

1. Materiales y recursos didácticos del departamento
El departamento cuenta con materiales y recursos que se pueden agrupar de la forma siguiente:
¿ Material informático. El centro dispone de aula con ordenadores portátiles y aulas con pantallas y proyectores, que pueden ser utilizadas para el desarrollo de los contenidos teóricos búsqueda de información en páginas¿webs¿relacionadas con la asignatura.
¿ Material audiovisual. equipo de música.
¿ Material convencional (fijo o móvil). Pizarra, colchonetas de 2x1 ,quitamiedos, espalderas, porterías, postes de voleibol, redes de voleibol y fútbol sala, picas de madera, balones medicinales, cuerdas , balones de balonmano, baloncesto, fútbol sala, raquetas de bádminton, raquetas de madera, conos, bancos suecos aros de rítmica. Hay que destacar la necesidad de reponer y completar el material del departamento ya que se detectan carencias importante que pueden dificultar la enseñanza gran parte de los contenidos de la asignatura.
2. Espacios.

Al estar el departamento formado por tres profesores, la distribución de estos espacios queda establecido mediante un cuadrante en el que se alternan las dos horas de clases ,es decir, una horadentrodelgimnasioyotrafuera,enlapista.Estecuadrantedeterminaráunaprioridadenel uso de los espacios pero tendrá un carácter flexible para adecuarse a las circunstancias climatológicas, de contenidos, necesidad profesorado,etc.
Respecto a los espacios, hay que significar lo siguiente, el centro no dispone de ningún espacio al aire libre con techumbre, esto hace que la realización de las tareas al aire libre en nuestra materia se vean influenciadas negativamente por la climatología (altas temperaturas que se dan en esta ciudad a partir del mes de abril). Este hecho, por tanto, conduce a la adaptación de determinados contenidos prácticos a tales circunstancias.
3. Las reuniones
Los miembros del departamento se reúnen una hora a la semana. Esta hora queda establecida en el horario general del centro.
En este espacio horario los miembros del departamento, analiza todos aquellos asuntos que competen a la materia (desarrollo de la programación, posibles adaptaciones, situaciones pedagógicas, uso de instalaciones y material etc).
4. La docencia y los grupos
Los grupos han quedado asignados para este curso escolar de la forma siguiente: CURSOS GRUPOS PROFESOR
1º ESO 4 Álvaro López y Rodolfo Rodríguez.
2º ESO Álvaro Lópèz/Rodolfo Rodríguez
3º ESO Álvaro López/Rodolfo Rodríguez
4º ESO Álvaro López/Rodolfo Rodríguez
1ºBACHILLERATO Rodolfo Rodríguez (bilingüe)Álvaro López/(no bilingüe)
La Jefatura de Departamento en el presente curso la asume Rodolfo Rodríguez.

H. Precisiones sobre la evaluación

Sin especificar

I. Temporalización de Contenidos (U.D)

Temporalización de los contenidos

1ª EVALUACIÓN
-Pruebas físicas. --- 2 sesiones.
-Calentamiento. --- 4 sesiones
-Mi salud lo primero. --- 2 sesiones
-Capacidades Físicas. --- 8 sesiones
-Baloncesto. --- 6 sesiones

2ª EVALUACIÓN
-Baloncesto Balonmano. --- 4 sesiones
-Voleibol. --- 10sesiones
-Actividades en el Medio Natural. --- 3 sesiones

3ª EVALUACIÓN
-Juegos Populares. --- 11 sesiones
-Deportes Alternativos. ---10 sesiones
-Expresión Corporal- ---

Debemos destacar que el currículo es abierto y flexible, por tanto, los contenidos y la temporalización de los mismos podrán variar en función de las características del alumnado, la disposición de instalaciones, la climatología, el material disponible etc.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
2	La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
3	Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
4	La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
5	La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
6	Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
7	Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
8	Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
9	Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
10	El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
11	Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
12	Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
13	Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
14	Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
15	Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
Bloque 2. Condición física y motriz	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
2	La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
3	Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
4	Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
2	Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3	Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
4	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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Contenidos	
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	**Ítem**
5	Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
6	Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
7	Las características de cada participante.
8	Los factores presentes en el entorno.
9	Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
10	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.
11	Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
2	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	
Nº Ítem	**Ítem**
1	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.
2	Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
3	La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
4	Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5	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.
6	Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
7	Fomento de los desplazamientos activos.
8	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.
9	Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.10. 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.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CD: Competencia digital
CAA: Aprender a aprender
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
EF2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
EF3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Criterio de evaluación: 2.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de

participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

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

Criterio de evaluación: 2.3. 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.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
EF2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Estándares

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

Criterio de evaluación: 2.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 3.7. 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.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. 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

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. 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.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. 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.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

EF2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

EF3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

Criterio de evaluación: 3.8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

Objetivos

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

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

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

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

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

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

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

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender
CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

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

Criterio de evaluación: 3.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

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

3.4. 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.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. 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.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. 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

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. 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.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. 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.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

Criterio de evaluación: 4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

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

Estándares

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Estándares

EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Criterio de evaluación: 4.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

1.12. 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.

1.13. 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.

1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

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

3.4. 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.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. 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.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. 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

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. 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.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 4.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Objetivos

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

Contenidos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

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

Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Criterio de evaluación: 5.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión,

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.
1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 5.5. 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.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
1.12. 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.
1.13. 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
3.4. 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.
3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
3.7. Las características de cada participante.
3.8. Los factores presentes en el entorno.
3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
3.10. 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.
3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
4.2. 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

5.1. 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.
5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

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

Estándares

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Estándares

EF1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

EF2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

EF3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

EF4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

Criterio de evaluación: 5.9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

Objetivos

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

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

1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.

1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la

calma.

1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

1.12. 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.

1.13. 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.

1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

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

3.4. 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.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. 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.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

4.2. 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

5.1. 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.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

5.5. 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.
5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
5.8. 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.
5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

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

Estándares

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6,25
EF.10	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	6,25
EF.12	Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	6,25
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	6,25
EF.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	6,25
EF.7	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	6,25
EF.8	Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	6,25
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6,25
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	6,25
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6,25
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6,25
EF.5	Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	6,25
EF.9	Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	6,25

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Sin especificar

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

F. Metodología

: DIDÁCTICA Y
METODOLOGÍA 1. El profesor
La función del profesor consiste en valorar las posibilidades de éxito, reforzar la motivación y confianza del alumno y planificar las progresiones; con el referente de que el objetivo final no consiste sólo en el resultado último de la actividad, sino en el hecho de superar las propias limitaciones.
Para asegurar el éxito del alumno el profesor debe planificar, teniendo en cuenta lo que cabe esperar de cada alumno y asegurar el tratamiento de los diferentes ritmos y niveles de aprendizaje.
El profesor como técnico en la materia a enseñar debe plantearse qué información hay que facilitar al alumno, en qué momento y cómo debe comunicarla.
En cuanto a la comunicación de resultados, el mensaje debe cumplir las siguientes condiciones:
1) Rapidez:informar alumno,deforma inmediata,de errores que puedan provocar defectos de difícil corrección.
2) Información motivadora: la información de errores ha de ser positiva.
3) Causa-Efecto: explicar al alumno causas en el éxito- fracaso de la tarea.
2. Organización de los agrupamientos.
Para el desarrollo del trabajo en nuestra materia se buscará agrupamientos flexibles dentro del grupo-clase, para que las actividades respondan a las intenciones educativas, permitan responder a la diversidad del alumnado, favorezcan el aprendizaje cooperativo, faciliten el aprendizaje, etc.
De esta forma, se busca facilitar la integración de todo el alumnado .Los alumnos deben ser conscientes de sus posibilidades y respetar las capacidades de los demás. Durante el trabajo se puede hacer uso de las siguientes formas de trabajo: ¿ Trabajo en equipo (pequeño o gran grupo).
¿ Trabajo en pareja o individual.
¿ Trabajo en grupos teniendo en cuenta las diferencias de los alumnos y la propia actividad a realizar.
¿ Etc.
3. Organización de los tiempos.
El desarrollo de los contenidos teórico-prácticos de la materia se distribuyen atendiendo al calendario escolar, horario del profesor, efemérides, tipo de actividades,¿ Las sesiones de trabajo se distribuirán de forma que puedan combinar los contenidos teóricos con las actividades prácticas. En ellas, los alumnos intervendrán de forma individual o grupal, según lo requiera el planteamiento de trabajo.
Por otro lado, se considerarán otros aspectos.
¿ Se dedicará tiempos a fases de trabajo, juego y recuperación.
¿ Se empleará un tiempo al inicio de la sesión (calentamiento),el desarrollo de la misma y la vuelta a la calma.
¿ Secontemplarámomentosdeaseopersonalalfinalizarlassesiones prácticas.
¿ En definitiva, todos estos momentos deben ser conocidos por los alumnos en aras de un mejor aprovechamiento del trabajo.
4. Organización del espacio.
El espacio se organizará de forma flexible, de forma que se adapte a las distintas necesidades de las actividades.
El trabajo en esta materia se lleva a cabo en distintos espacios.El centro cuenta con un pequeño gimnasio y una pista al aire libre con firme de cemento y otro espacio cuyo firme es de albero.
Al estar el departamento formado por dos profesores, la distribución de estos espacios, queda establecido mediante un cuadrante, como ya se comentó en el apartado departamento.
La climatología (altas temperaturas que se dan en esta ciudad a partir del mes de abril, o bien, la lluvia) conduce a la adaptación de determinados contenidos prácticos a tales circunstancias.
5. Organización de los alumnos.
La organización de los alumnos no es algo rígido, sino totalmente flexible.
Los agrupamientos favorecerán las interacciones dentro de los grupos. Además, el trabajo en

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

equipo hace posible el intercambio de información y experiencias entre alumnos, creando un ambiente de cooperación.
En el transcurso de las sesiones se prevé utilizar los siguientes tipos de agrupaciones: - Trabajo en equipo, en pequeño o gran grupo - Trabajo en parejas o individualmente.
- Grupos flexibles, heterogéneos y teniendo en cuenta las diferencias de los alumnos y la propia actividad a realizar.
6. Organización de las actividades.
El diseño de las actividades de Enseñanza-Aprendizaje constituye uno de los factores más relevantes de la metodología docente.
Existen varios tipos de actividades que pueden ser usadas en las unidades según la intención didáctica o la función:
¿ De detección de capacidades y conocimientos previos (Evaluación Inicial).
¿ De motivación, de desarrollo de contenidos(E/A).
¿ De refuerzo, de ampliación.
¿ De evaluación.
7. Recursos didácticos.
Los recursos que se utilizarán serán de los siguientes tipos:
a) Impresos: fichas de complemento y fundamentación teórica de la parte práctica: calentamiento, condición física, salud, aspectos técnico-tácticos y reglamentarios de los deportes,etc.
b) Audiovisuales: proyector, dvd, pizarra digital, equipo música, etc.
c) Materiales: son los recursos más utilizados y específicos de EF: pelotas, balones, aros, picas, bancos suecos, combas, cuerdas, banderines, material para deportes, etc.
d) Informáticos: equipamientos informáticos del centro que se puedan utilizar.
8. La metodología.
Elprocesodeenseñanzayaprendizajeiráenfocadoalaadquisicióndeconocimientosymedios necesarios para desarrollar su actividad motriz y lograr una educación integral del alumno, utilizando la actividad física y el deporte como un instrumento más.
Se intentará que el alumno entienda porque es necesaria la actividad física y establezca un compromiso de aprendizaje autónomo lo que nos llevará a la creación de hábitos de práctica de actividadfísica.Estovaaposibilitarqueelalumnotengamásposibilidadesdeocuparsutiempo libre, cuidar su salud y evitar actitudes insanas y perjudiciales para la salud.
Los contenidos se desarrollarán por medio de unidades didácticas, explicándole al alumno los criterios de evaluación y las competencias básicas que se pretenden obtener. Todo esto dará al alumno una idea de la materia como un contenido más del conocimiento y la cultura humana y no como algo aislado.
Las características propias del área conjuntan un tratamiento global que debe buscarla integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes.
El método debe considerarse como un concepto polifórmico,porque según la práctica, adoptará diferentes formas, teniendo en cuenta variables psicológicas, didácticas e incluso fisiológicas.
Es el profesor en última instancia, el que teniendo presente esas variables, desarrollará la acción metodológica más adecuada.
Sí debemos considerar a la hora de configurar la metodología de la programación aspectos como:
¿ Las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y final de la etapa educativa.
¿ El desarrollo de las actividades prácticas propuestas no se supeditarán a la consecución del éxito, sino que tratarán de lograr el desarrollo armónico de las capacidades del alumno.
¿ Por ser un materia eminentemente práctica, se utilizará una metodología :
a. Flexible: ajustándose, en la medida de los posible, a cada alumno.
b. Activa: intentando que el alumno sea protagonista de su propia actividad. Que aprenda a través de las experiencias.
c. Participativa: potenciando la cooperación y el compañerismo.
d. Integradora: donde quepa diferentes respuestas motrices que

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

favorezcan la progresión personal.
e. Inductiva: para que el alumno sepa qué parte de su cuerpo trabaja.
f. Lúdica: fundamentada en los principios del juego.
g. Significativa: que permita establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
Asimismo, debemos tener presente consideraciones como:
a. La realización de actividades físicas adecuadas a las posibilidades del alumno.
b. Que el alumno se conciencie de sus posibilidades y limitaciones.
c. Queelalumnoconozcalosconceptosbásicosparallegaraunamáxima eficacia.
d. Desarrollar las tareas prácticas, intercalando períodos de trabajo y descanso.
e. Máxima utilización de las instalaciones y el material, sin olvidar su cuidado y manipulación correcta para evitar situaciones de peligro.
f. Evitar acciones bruscas y exigencias que lleven a posibles lesiones.
g. Buscar la integración de todos los alumnos huyendo de estereotipos.
h. Estimular y ayudar a los más necesitados para que participen en las actividades propuestas.
i. Potenciar el respeto que los alumnos deben tener hacia el trabajo realizado por sus compañeros y el profesor.
j. Etc.
En cuanto a los métodos de enseñanza se corresponderán con los objetivos que se pretendan en cada unidad didáctica. Por tanto, no se empleará un solo método, sino que , en cada caso se utilizarán todos aquellos que favorezcan la consecución de los objetivos previstos
Esto supone que se utilizarán técnicas de enseñanzas activas y participativas intentando que se consoliden en los alumnos/as la suficiente autonomía en orden no sólo a la realización de las actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de las mismas.
Se utilizarán básicamente los estilos de: enseñanza recíproca, asignación de tareas, trabajo en grupos, resolución de problemas y actividades individuales.
Siempre se tendrá en cuenta el nivel inicial del alumno y los aprendizajes de cursos anteriores.
Para la adquisición de conceptos se trabajarán los contenidos teóricos a partir de material aportado el profesor. Asimismo, se fomentarán actitudes de reflexión y análisis sobre el propio proceso de aprendizaje del alumno.

11. COMPETENCIAS

Las competencias se definen como las capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.
Las competencias establecidas por el REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, en su artículo 11, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato son las siguientes:
1. Comunicación Lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. 3. Competencia Digital.
4. Aprender a aprender
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.
La materia de educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. A continuación, explicamos de forma detallada de qué forma en cada una de ellas.
1. La comunicación lingüística(CL)
Esta competencia se trabajará a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. El Área De Educación Física Contribuye,como resto de los aprendizajes,a la adquisición de la competencia en comunicación lingüística, ofreciendo gran variedad de intercambios comunicativos, del uso de las normas que los rigen y del vocabulario específico que el área aporta. Sin olvidar que nos comunicamos oralmente, leemos y escribimos.
¿ Usar el vocabulario específico relacionado con cada una de las unidades.
¿ Buscar las ideas básicas del tema y organizar la información.
¿ Recuperar Información un texto:buscar y retener detalles concretos, identificarla idea

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

general, separar las ideas principales y secundarias, buscar ejemplos e identificar rasgos característicos.
¿ Elaborar respuestas orales y escritas.
¿ Poner ejemplos reales de los conceptos e ideas tratados en cada unidad
¿ Comunicarse oralmente en trabajos en grupo
Desde el departamento de Educación Física, se proponen:
o La lectura, comprensión, búsqueda de información y debate sobre temas relacionados con la asignatura y de cierto interés social.
o Trabajar la lectura y la comprensión lectora en el contexto de las clases teóricas. o Trabajar y valorar tanto las reglas ortográficas como gramaticales en todas las producciones de carácter teórico y conceptual. o Fomentar los hábitos de lectura. Para ello se propondrán libros relacionados con el área de Educación Física y se valorará positivamente su lectura.
o Trabajar en las clases teóricas las técnicas de estudio: p.e. la capacidad de extraer las ideas principales de un tema, hacer mapas conceptuales y/o esquemas, etc. o Realizar esquemas y resúmenes de algunos contenidos teóricos.
o Trabajar todos los aspectos formales relacionados con la presentación de trabajos teóricos (estructura, formato,presentación¿.).
2. La competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMTC)
La Educación Física ayuda al desarrollo de estas competencias ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos(aspectosrelacionadosconlaconservacióndelanaturaleza,elfuncionamientodel cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva,etc.).
Algunos ejemplos de tareas orientadas al desarrollo y evaluación de esta competencia son: o Calcular y operar con tiempos (segundos, minutos) en las diferentes actividades físico-deportivas (p.e. a la hora de trabajar el ritmo de carrera).
o Calcular porcentajes a la hora de determinar la intensidad de trabajo (p.e. en lo referente a la zona de actividad).
o Calcular pulsaciones por minuto y su relación con la intensidad de trabajo.o Realizar gráficas de pulsaciones e saber interpretar la información que aportan. o Utilizar escalas en la realización de mapas y planos de orientación.
o Determinar distancias a partir del talonamiento en recorridos de orientación Cálculo de rumbos y direcciones utilizando brújulas (grados sexagesimales). o Control de la intensidad del ejercicio a través de la toma de pulsaciones, siendo capazdeinterpretarlosdatosydeajustardichaintensidadalosparámetrosquese consideran saludables (concepto de ¿zona de actividad¿).
o Aplicar los conocimientos del aparato locomotor, al desarrollo de actividades físicas y ejercicios saludables, especialmente en lo que se refiere a su relación con las capacidades físicas de fuerza y flexibilidad. Conocer y poner en práctica ejercicios orientadosalamejoradelasaluddelosprincipalesgruposmuscularesyarticulares.
o Identificar ejercicios y actividades físicas saludables en contraposición con aquellos que pueden resultar nocivos para la salud, adquiriendo de esta manera la competencia para su aplicación en los hábitos cotidianos de práctica deportiva dentro y fuera del contexto escolar. o Actividades y tareas de calentamiento tanto general como específico orientadas a preparar la actividad físico-deportiva que se vaya a practicar, así como a la prevención de lesiones y accidentes.
o Elaborar e interpretar planos y mapas relacionados con el entorno físico del instituto y con el medio natural, siendo capaz de calcular rumbos, direcciones y completar itinerarios con destreza.
o Poner en prácticas actividades y tareas deportivas (orientación, trepa y escalada, senderismo¿) basadas en el conocimiento e interpretación del medio natural, fomentando un uso y disfrute del mismo responsable y sostenible. o Actividades y tareas encaminadas a ser capaz de valorar la condición física y la salud individual.
3. El tratamiento de la información y la competencia digital.(Cd)

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

La Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado con la realizacióndetareasdeaccesoygestióndelainformaciónenInternetenelámbitodelaactividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.
La Educación Física colabora desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el tratamiento de la información y la competencia digital. Además de las múltiples posibilidades que ofrecen la gran variedad de recursos informáticos existentes.
¿ Búsqueda de información sobre actividades deportivas, para su conocimiento y disfrute y para intercambiar informaciones referidas a diferentes actividades. ¿ La utilización básica del ordenador, el manejo de un procesador de textos y la búsqueda guiada en Internet, contribuyen de forma decisiva al desarrollo de esta competencia.
¿ Analizar la información de forma crítica tanto con el trabajo personal como en colaboración con otros.
En este sentido, podemos destacar las siguientes tareas:
o Búsqueda de información en Internet para la elaboración de trabajos y el desarrollo y profundización de contenidos delárea.
o Utilización de pizarras digitales, ordenadores y cañón retroproyector en las clases teóricas.
o Fomento de la utilización de la página web del instituto, utilizando esa plataforma para consulta y adquisición, por parte del alumnado, de los contenidos teóricos, así como para la transmisión de información al alumnado y a las familias, proponer tareas de recuperación, refuerzo y profundización,etc.
o Recomendar enlaces y consulta de otras páginas webs y blogs que resulten interesantes para el desarrollo de la asignatura.
o Estimular la utilización y registro de la webgrafía en los trabajos a presentar por el alumnado.
o Realizar grabaciones de vídeo y audio en algunos contenidos de la asignatura (como por ejemplo expresión corporal) para su posterior visionado y reflexión.
o Promover otro tipo de formatos digitales, no solo de texto, en la entrega de trabajos (power- point, vídeos, montajes de imágenes y música¿.).
4. Las competencias sociales y cívicas(CSC)
La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de estas competencias fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.
Las características de la asignatura, sobre todo las relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, la hacen propicia para la educación de habilidades sociales, cuando la intervención educativa incide en este aspecto. Las actividades físicas y en especial las que se realizan colectivamente son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto,alavezquecontribuyenaldesarrollodelacooperaciónylasolidaridad. Se trata principalmente de:
¿ Ser conscientes de valores del entorno,evaluarlos reconstruirlos para crear un sistema de valores propios.
¿ Llevar a la vida cotidiana los valores fundamentales del trabajo en equipo y solidaridad con los demás.
¿ Eliminar por medio del deporte las actitudes discriminatorias.
¿ Fomentar la integración y el respeto en el trabajo en grupo, valorando y aceptando las propias capacidades y las limitaciones propias y de los demás en el desarrollo de cada Unidad Didáctica.
¿ Desarrollo de la empatía ante los trabajos que suponen un esfuerzo físico personal y donde resultará más evidente las diferencias entre las distintas capacidades de los alumnosaceptandoqueestasdiferenciasnosuponenunfrenosinoqueformanparte de laconvivencia.
¿ Ejercer el diálogo y valorarlo como una solución necesaria para la solución de los problemas. ¿ Aceptar las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaborando así en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.
En este sentido, algunos ejemplos de tareas y actividades orientadas al desarrollo y

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

evaluación de esta competencia son las siguientes:
o Juegosyactividadesdeportivasmodificadosyorientadosaltrabajocooperativo, enlosquelasreglasprioriceneltrabajoenequipoporencimadelresultadofinal.
o Juegos y actividades deportivas en las que se respete los diferentes niveles y capacidades del alumnado participante.
o Aceptar y respetar las normas y reglas de los diferentes juegos y actividades deportivas que se practiquen. o Práctica de juegos y deportes adaptados, orientados a valorar la integración y participación de las personas con discapacidad y fomentar los valores de empatía y cooperación.
5. La competencia Conciencia y Expresiones Culturales(CeC)
Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia Conciencia y Expresiones Culturales (CeC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico expresivas, las actividades en medio natural,etc.) y su consideración como patrimonio cultural de pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmentedesdelasexperiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. 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.
Enotrosentido,estamateriaestácomprometidaconlaadquisicióndeunaactitudabierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión críticaantelaviolenciaeneldeporteuotrassituacionescontrariasaladignidadhumanaqueen él seproducen.
En relación a esta competencia podemos destacar tareas y actividades como por ejemplo:
o Juegos y actividades deportivas tradicionales y populares relacionadas con el patrimonio cultural de la zona y región.
o Actividades de expresión corporal, relacionadas con bailes y danzas populares y modernas que contribuyan a un mayor conocimiento y valoración de la cultura y el arte.
o Utilizacióndelosrecursosartísticos(pintura,collage,fotografía¿) como vía de expresión emocional y personal que complemente la expresión a través del cuerpo. o Análisis de noticias, películas¿.orientadas a fomentar la reflexión crítica del deporte como fenómeno cultural y social (violencia, discriminación, integración, etc.).
o Análisis de obras artísticas (pinturas, fotografías, coreografías¿) relacionadas con el lenguaje corporal y el ámbito físico-deportivo.
o Utilización de la música como apoyo y complemento a diferentes actividades corporales (coreografías, bailes y danzas, circuitos,etc.).
6. La competencia de aprender a aprender(CAA)
La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.
Además contribuye mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias como punto de partida del aprendizaje motor desarrollando un repertorio variado que facilite su transferencia a tareas motrices más complejas. Ello permite el establecimiento de metas alcanzables cuya consecución genera auto-confianza. Se trata principalmente de:
¿ Asumir que los proyectos comunes en actividades físicas colectivas facilitan la adquisición de recursos de cooperación.
¿ Potenciar la autonomía, la perseverancia y el esfuerzo para abordar situaciones de creciente complejidad.
¿ Plantearse metas alcanzables a distintos plazos.
¿ Perseverar en el aprendizaje como un elemento que enriquece la vida personal y social.
¿ Aprender a recoger los registros necesarios en cada una de las clases para realizar correctamente las fichas de trabajo y los cuestionarios en casa.
¿ Adquirir las pautas necesarias para la planificación de determinadas actividades

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

físicas en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
¿ Aprender a trabajar en equipo para adquirir aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos generalizables para varias actividades deportivas.
¿ Trabajar con distintas fuentes de información.
En relación a esta competencia, podemos destacar por ejemplo:
o Tareas de planificación de actividades físicas y deportivas saludables individual a partir de la evaluación del estado físico y de salud.
o A partir del conocimiento de un deporte, elaborar y poner en práctica estrategias y tácticas de juego tanto individuales como de equipo.
o Ser capaz de buscar información relacionada con algún aspecto físico deportivo y seleccionar, filtrar, interpretar y aplicar los conocimientos a la práctica deportiva individual con fines saludables.
7. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (sIeP)
El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIeP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades,facilitando el ejercicio del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.
La Educación Física ayuda al desarrollo de esta competencia en la medida en que emplaza al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva. También lo hace, si se le da protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de las actividades físicas, deportivas y expresivas.
Se trata principalmente de:
¿ Tener una actitud positiva hacia el cambio y la innovación.
¿ Tomar decisiones en situaciones tanto colectivas como individuales, que pueden llevar tanto al fracaso como al éxito.
¿ Manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante las tareas que suponen un esfuerzo físico prolongado.
¿ Sercapazdeaceptarlosdiferentesnivelesdecondiciónfísicaydeejecuciónmotriz existentes dentro del grupo.
¿ Manifestar responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas.
¿ Elegir con criterio propio y defender los propios argumentos en las distintas actividades que realicen individualmente.
¿ Desarrollar habilidades sociales para relacionarse, cooperar y trabajar en equipo.
En este sentido, podemos citar por ejemplo:
o Las tareas diarias relacionas con la elaboración autónoma del calentamiento, adecuado a la actividad que se vaya a realizar.
o Laasunciónde hábitossaludablesrelacionadosconlaprácticadeportiva(utilización adecuada de la ropa y calzado deportivo, corrección postural, etc.). Puesta en práctica de actividades orientadas a la evaluación y mejora individual la condición física y la salud, aplicándolas tanto en las clases de Educación Física como en los momentos de ocio y tiempo libre.

G. Materiales y recursos didácticos

1. Materiales y recursos didácticos del departamento
El departamento cuenta con materiales y recursos que se pueden agrupar de la forma siguiente:
¿ Material informático. El centro dispone de aula con ordenadores portátiles y aulas con pantallas y proyectores, que pueden ser utilizadas para el desarrollo de los contenidos teóricos búsqueda de información en páginas¿webs¿relacionadas con la asignatura.
¿ Material audiovisual. equipo de música.
¿ Material convencional (fijo o móvil). Pizarra, colchonetas de 2x1 ,quitamiedos, espalderas, porterías, postes de voleibol, redes de voleibol y fútbol sala, picas de madera, balones medicinales, cuerdas , balones de balonmano, baloncesto, fútbol sala, raquetas de bádminton, raquetas de madera, conos, bancos suecos aros de rítmica. Hay que destacar la necesidad de reponer y completar el material del departamento ya que se detectan carencias importante que pueden dificultar la enseñanza gran parte de los contenidos de la asignatura.
2. Espacios.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

Al estar el departamento formado por tres profesores, la distribución de estos espacios queda establecido mediante un cuadrante en el que se alternan las dos horas de clases ,es decir, una horadentrodelgimnasioyotrafuera,enlapista.Estecuadrantedeterminaráunaprioridadenel uso de los espacios pero tendrá un carácter flexible para adecuarse a las circunstancias climatológicas, de contenidos, necesidad profesorado,etc.
Respecto a los espacios, hay que significar lo siguiente, el centro no dispone de ningún espacio al aire libre con techumbre, esto hace que la realización de las tareas al aire libre en nuestra materia se vean influenciadas negativamente por la climatología (altas temperaturas que se dan en esta ciudad a partir del mes de abril). Este hecho, por tanto, conduce a la adaptación de determinados contenidos prácticos a tales circunstancias.
3. Las reuniones
Los miembros del departamento se reúnen una hora a la semana. Esta hora queda establecida en el horario general del centro.
En este espacio horario los miembros del departamento, analiza todos aquellos asuntos que competen a la materia (desarrollo de la programación, posibles adaptaciones, situaciones pedagógicas, uso de instalaciones y material etc).
4. La docencia y los grupos
Los grupos han quedado asignados para este curso escolar de la forma siguiente: CURSOS GRUPOS PROFESOR
1º ESO 4 Álvaro López y Rodolfo Rodríguez.
2º ESO Álvaro Lópèz/Rodolfo Rodríguez
3º ESO Álvaro López/Rodolfo Rodríguez
4º ESO Álvaro López/Rodolfo Rodríguez
1ºBACHILLERATO Rodolfo Rodríguez (bilingüe)Álvaro López/(no bilingüe)
La Jefatura de Departamento en el presente curso la asume Rodolfo Rodríguez.

H. Precisiones sobre la evaluación

Sin especificar

I. TEMPORALIZACIÓN UNIDADES DIDÁCTICAS.

Temporalización de los contenidos

1ª EVALUACIÓN

-UNIDADES DIDÁCTICAS:
1.-Presentación y evaluación inicial --- 2 sesiones
2.-Condición Física --- 8 sesiones
3.- Juegos y Deportes --- 14 sesiones

2ª EVALUACIÓN

1.-Juegos y Deportes II --- 12sesiones
2.- Condición Física I --- 12sesiones

3ª EVALUACIÓN
1.- Actividades en el Medio Natural --- 6 sesiones
2.- Expresión Corporal --- 12 sesiones

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:51:17

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

2021/2022

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

ASPECTOS GENERALES

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

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
BACHILLERATO
2021/2022

ASPECTOS GENERALES

A. Contextualización

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 110/2016 por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, los centros docentes desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden de 15 de enero, «el profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones de las materias para cada curso que tengan asignadas, a partir de lo establecido en los Anexos II, III y IV, mediante la concreción de los objetivos, la adecuación de la secuenciación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

B. Organización del departamento de coordinación didáctica

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

C. Justificación legal

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- 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.
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de 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.
- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

D. Objetivos generales de la etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 110/2016, de 14 de junio el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:
a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.
Además el Bachillerato en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:
a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
b) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

E. Presentación de la materia

La materia pretende ayudar al alumnado, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismos y socialmente responsables, promocionando una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.
La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo y la materia Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.
Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La materia se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias, potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción

social. En este sentido, el alumnado participará no solo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.
La práctica regular de actividades físicas adaptadas a los intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.
Por otra parte, dado el carácter propedéutico de Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

F. Elementos transversales

Educación Física contribuye al desarrollo de los elementos transversales del currículo mediante de enfoques metodológicos y actividades que ayudan al desarrollo de las habilidades sociales, de convivencia y de respeto a las relaciones interpersonales a través de la práctica de actividades físicas y el respeto a las normas, a las diferencias de cada individuo, y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.
La Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con un enorme patrimonio, tanto cultural como paisajístico, que constituye un óptimo recurso para la consecución de sus objetivos de esta materia. Es por ello que se incluyen en el desarrollo de este currículo como contenidos las tradiciones andaluzas, como por ejemplo los juegos populares y tradicionales y los bailes propios de Andalucía; el reconocimiento de las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo, y la riqueza y diversidad natural del entorno de Andalucía: sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., entre otros. En este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a respetar y conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales, tomando un protagonismo especial las actividades complementarias y extraescolares en este aspecto.

En atención al PAD del centro la programación de este Departamento integrará en su práctica docente habitual los contenidos relativos al comportamiento responsable en entornos en línea, información sobre medidas antiplagio, derechos de propiedad intelectual y ciberseguridad, así como actitudes solidarias, responsables y respetuosas en cualquier proceso comunicativo.

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

Educación Física contribuirá de manera esencial al desarrollo de las competencias matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.
Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.
Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.
Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.
Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje

corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.
Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (CD) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 110/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes:

1. Las recomendaciones de metodología didáctica para Bachillerato son las establecidas en el artículo 7 del Decreto 110/2016, de 14 de junio.

2. Las programaciones didácticas de las distintas materias de Bachillerato incluirán actividades que estimulen la motivación por la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, el uso de las matemáticas, las ciencias y la tecnología, el pensamiento computacional, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público y debatir tanto en lengua castellana como en lenguas extranjeras, incluyendo elementos propios de la cultura andaluza, todo ello con el objetivo principal de fomentar el pensamiento crítico del alumnado.

3. Se fomentará el trabajo en equipo del profesorado con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente de cada grupo.

4. Se potenciará el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) para garantizar una efectiva educación inclusiva, permitiendo el acceso al currículo a todo el alumnado que presente necesidades específicas de apoyo educativo. Para ello, en la práctica docente se desarrollarán dinámicas de trabajo que ayuden a descubrir el talento y el potencial de cada alumno y alumna y se integrarán diferentes formas de presentación del currículo, metodologías variadas y recursos que respondan a los distintos estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado, siempre teniendo en cuenta que habrá de respetarse el currículo fijado en los Anexos II, III y IV.

5. Se fomentará el uso de herramientas de inteligencia emocional para el acercamiento del alumnado a las estrategias de gestión de emociones, desarrollando principios de empatía y resolución de conflictos que le permitan convivir en la sociedad plural en la que vivimos.

Educación Física en Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador. Se fomentará que el alumnado se implique responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo.

Desde Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

La materia debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

Además, propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física.

Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. Esta materia proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberán tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.
Para el desarrollo de los contenidos relacionados con esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.
Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza-aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

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

LA EVALUACIÓN (ESO Y BACHILLERATO)
La evaluación hay que entenderla como un proceso sistemático integral y continuo que valora los cambios producidos en la conducta del educando, la eficacia de las técnicas empleadas ,la capacidad científica y pedagógica del educador ,la calidad del currículum y todos aquello que converge en la realización del hecho educativo.
Por tanto, la evaluación es una valoración que se emite sobre el proceso de enseñanza- aprendizaje, una vez recogida una serie de datos en relación con los objetivos e intenciones educativas que se pretende alcanzar.
1. Ámbitos de la evaluación
La evaluación para cumplir con las funciones que se esperan de ella ha de realizarse en tres ámbitos bien diferenciados: el alumnado, el proceso y el profesorado.
a. El alumnado.
La evaluación del alumnado implica responder a tres preguntas: qué, cómo y cuándo evaluar.
Por lo que respecta al qué evaluar en relación con el aprendizaje del alumnado, las respuestas se encuentran en los criterios de evaluación y en los estándares de aprendizaje y su revisión desde las peculiaridades del contexto propio del centro y el alumnado.
En cuanto al cómo evaluar, la decisión clave supone:
- La elección de los procedimientos mediante los que se va a obtener la información necesaria en relación a los procesos de aprendizaje. Las recomendaciones al respecto es que se utilicen instrumentos muy variados.
- También es aconsejable que utilicen distintos códigos (orales, escritos, icónicos, gráficos, audiovisuales) de modo que dicho código no obstaculice la comprobación del aprendizaje alcanzado.
- Por último, al hilo de las competencias básicas hay que priorizar instrumentos que permitan recoger información de contextos globales, simulados o reales en los que elalumnadotienequedemostrarlafuncionalidaddesusconocimientos,habilidades y actitudes.
Por el último, el cuándo evaluar supone hacerlo en tres momentos del proceso de enseñanza: en su inicio, durante el proceso y al finalizar el mismo.
Evaluación diagnóstica inicial.
La evaluación inicial es fundamental para establecer el nivel de aprendizaje del alumnado, así como familiarizarse con su peculiar manera de aprender. Ello no quita que en cada unidad didáctica sea también necesario obtener información acerca de qué ideas tienen ya los alumnos sobre los contenidos que se van a abordar.
Esta evaluación podrá comprender:
1. Análisis de la asignatura, reflexionando sobre los recursos materiales y formales, organización, funcionamiento del centro, etc.

2. Aplicación y evaluación de pruebas de aptitud física que valoren la situación física inicial del alumno.
3. Realización de una prueba para valorar los conocimientos teóricos adquiridos y consolidados en cursos anteriores.
4. Obtención de información antropométricas, fisiológicas y médicas para conocer el estado de salud del alumno.
5. Realización de actividades jugadas para conocer su nivel de motricidad y aspectos sociales y actitudinales.
En definitiva, la E.I. tiene como finalidad conocer el punto de partida de los alumnos, y los datos que ofrece deben servir de referente individual de cada alumno.
Evaluación formativa o continua (durante el proceso).
Es la evaluación que se aplica durante el proceso enseñanza-aprendizaje. Se pretende en este apartado:
1. Conocer el grado de autorregulación de la actividad física:
- Comprobar el desarrollo alcanzado en la capacidad de regular la propia actividad física, interpretando factores internos como: ritmo cardíaco , equilibrio dinámico, control del calentamiento, et c, y factores externos como : posición en el espacio ,velocidad ,etc.
2. Conocer el grado de participación y responsabilidad en el desarrollo de las diferentes actividades teórico-prácticas de la asignatura.
3. Conocer el nivel de asimilación de los contenidos teóricos.
4. Conocer del grado de desarrollo de hábitos sociales positivos como parte importante dentro de la práctica de las actividades físicas.
5. Conocer el grado de desarrollo y asimilación de los contenidos prácticos (técnica y táctica deportiva, utilización de elementos expresivos y comunicativos del cuerpo, etc.).
De forma resumida, podemos decir que la evaluación formativa sirve para informar al profesor y al alumno sobre el aprendizaje y adecuación metodológica. Evaluación sumativa o final.
La evaluación sumativa al final de la enseñanza nos tiene que permitir comprobar el grado de aprendizaje alcanzado por el alumnado, lo que generalmente se hará al final de la unidad didáctica, curso, ciclo o etapa , lo que no quita que puede ser aconsejable establecer otros puntos intermedios para comprobar esta cuestión.
Con ella, se toma decisiones en torno a la consecución de objetivos, competencias y la promoción del alumno.
La información puede obtenerse por acumulación de datos de la evaluación formativa o bien, con pruebas resumen o recapitulación.
b. Evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje.
Una evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje será una evaluación del contexto y de las condiciones en las que se produce o desarrolla dicho proceso, es decir, una evaluación del proyectocurriculardecentroydelasprogramacionesdidácticas,unaevaluacióndelasunidades didácticas, una evaluación de las instalaciones y materiales, una evaluación de los resultados, etc.
c. Evaluación del profesorado
Como docentes debemos establecer una serie de criterios y mecanismos para evaluar nuestra propia actuación docente. Son diversos los recursos que podemos emplear como la auto observación, la observación externa o la recogida de opiniones del alumnado.
2. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación
A continuación pasamos a describir los principales procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación a utilizar en la materia de Educación Física.
Procedimientos de observación sistemática
El seguimiento del trabajo diario de los alumnos/as en clase será un aspecto fundamental para la consecución de los objetivos y de las competencias básicas propuestas.
Los procedimientos de observación, deben ser planificados, sistemáticos y registrables. Hay que destacar que algunos miembros del departamento utilizan para ello (así como para el registro del resto de notas) aplicaciones informáticas (p.e. iDoceo), mientras que otros profesores utilizarán el cuaderno del profesor tradicional u otro tipo de plantillas de observación con su escala de símbolos y valores correspondientes.
Permitirán recoger observaciones tanto cualitativas como cuantitativas que informarán acerca de cómo aprenden nuestros alumnos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

De entre todos los existentes, podemos destacar:
1- REGISTRO ANECDÓTICO: será uno de los más utilizados y harán referencia principalmente a contenidos actitudinales (de gran importancia para la evaluación final de la asignatura). Consistirá en una breve explicación de alguna incidencia o acontecimiento que pudiera ser importante para la evaluación y significativo para el profesor. Se anotará la fecha, la descripción del hecho así como la interpretación del mismo seguida de una calificación en términosdepositivaonegativa.Paraelregistrodelhechopodránutilizarinicialesosímbolosque harán referencia a cada uno de los electos importantes a observar(véase apartado de actitudes) y su presencia o ausencia con su correspondiente calificación positiva o negativa.
2- LISTA DE CONTROL: está relacionada con contenidos de tipo procedimental y consistirá en realizar un juicio sobre la presencia o ausencia de comportamientos o conductas motrices observados y que previamente ha seleccionado el docente.
3- ESCALA CUALITATIVA/CUANTITATIVA: relacionada también con los contenidos procedimentales y/o actitudinales consistirá en realizar una valoración sobre determinados rasgosdelasconductasmotricesydeltrabajoenclase,quepreviamentehaelegidoelprofesor. En el caso de las cualitativas la valoración estará basada principalmente en la calidad de dichas conductas, mientras que las cuantitativas se centrarán más en la cantidad. Un ejemplo claro lo constituye la valoración diaria del esfuerzo, trabajo e interés del alumnado durante la clase, así como la valoración diaria del calentamiento de cada alumno/a.
Procedimientos de experimentación
Consistirán en pruebas puntuales de experimentación que se realizarán en determinados momentos de las unidades didácticas.
Se intentará que no se conviertan en situaciones de examen para los alumnos/as, sino que se pretende que formen parte del propio proceso de aprendizaje.
Los principales procedimientos de experimentación a utilizar serán los siguientes:
1- PRUEBAS DE VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA: consistirán en una serie de test que valorarán el estado y evolución de las diferentes cualidades o capacidades físicas (fuerza, resistencia, etc.).
2- PRUEBAS DE HABILIDAD DEPORTIVA: en este caso se evaluará el grado de adquisición de las diferentes habilidades y conductas (técnico-tácticas principalmente) relacionadas con las diferentes disciplinas deportivas que se practiquen a lo largo del curso.
3- PRUEBA DE HABILIDAD EXPRESIVA: podrá consistir en la reproducción de diferentes bailes y danzas sobre una base musical o también en la elaboración por parte de los alumnos/as y en grupos, de una coreografía o composición en la que se aprecie la capacidad expresivaycomunicativapormediodelgestoyelmovimientocreativo.Estapruebaserelaciona con la Unidad Didáctica de Expresión Corporal. Se intentará complementar con un sistema de auto y co-evaluación entre los propios grupos a partir de visionado posterior de la grabación.
4- PRUEBAS ESCRITAS: servirán para valorar los contenidos conceptuales principalmente. Se intentará que el diseño de las mismas permita establecer relaciones entre la práctica realizada y sus fundamentos teóricos, siendo lo más objetivas posible. Las diferentes preguntas y cuestiones que se plantean en estas pruebas, tendrán como objetivo valorar el grado de comprensión de los contenidos impartidos así como su aplicación práctica, más que la capacidad memorística de los alumnos/as.
Análisis y producciones de los alumnos.
1-TRABAJOS MONOGRÁFICOS: en relación con algunos de los contenidos que se impartan, elalumnadodeberádepresentartrabajosmonográficosenlosqueademásdelcontenidodelos mismos, se valorará el cumplimiento de los requisitos establecidos, los aspectos formales (portada, índice, introducción, desarrollo del trabajo, conclusiones y/o reflexión personal y bibliografía y/o webgrafía utilizada), la capacidad expresiva del alumno, el cumplimiento de las reglas ortográficas, la originalidad y creatividad, etc. Se fomentará el uso de las TIC para la búsqueda, selección, estructuración y aplicación de la información para la elaboración del conocimiento útil.
2- ESQUEMAS,RESÚMENES Y/O ACTIVIDADES: relacionados con los contenidos teóricos impartidos y/o entregados (en forma de apuntes) por el profesor. Con éste apartado se está trabajando la propuesta de mejora sobre técnicas de estudio.
3- FICHAS RELACIONADAS CON LAS ACTIVIDADES PRÁCTICAS: para favorecer un trabajo más completo y exhaustivo de los contenidos así como una mejor y mayor adquisición de las

competencias básicas, durante la realización de algunas clases prácticas el alumnado podrá trabajar con fichas. Algunos ejemplos pueden ser: en el desarrollo de los contenidos de CondiciónFísica,másconcretamentederesistenciaaeróbica,sepodránutilizarfichasderegistro de pulsaciones y control de la intensidad de trabajo para posteriormente elaborar gráficas de pulsaciones y poder interpretar los datos; en Orientación se podrán utilizar fichas relacionadas con los planos mapas, las escalas, los itinerarios y rastreos a realizar, los rumbos y direcciones, etc.; en los contenidos deportivos se podrán utilizar fichas para la observación y análisis de determinadas habilidades y gestos técnico-tácticos; etc.
4- CUADERNO DE CLASE: será una herramienta más que el profesor podrá utilizar para comprobar el trabajo de registro de los contenidos teórico-prácticos desarrollados en las clases por parte del alumno.
5- OTRAS PRODUCCIONES Y TAREAS: además de las citadas hasta el momento, el profesor podrá encomendar al alumnado una serie de producciones y tareas que deberán de realizardentroofueradelaclase.Estospermitiránconoceryvalorarelprocesodeevolucionde los alumnos/as, la asimilación de los contenidos y el progreso experimentado. La realización podrá ser individual o grupal. Algunos ejemplos de estas producciones y tareas son las siguientes:
- Realización por escrito, en casa, de un calentamiento personal.
- Exponer en clase dicho calentamiento dirigido al resto de los compañeros. -
Búsqueda de noticias(en periódicos, revistas u otro tipo de fuentes digitales)
y comentarios escritos acerca de las mismas.
- Reflexiones o puestas en común acerca de actividades realizadas en aula. -
Seguimiento de los hábitos alimenticios y reflexión acerca de los mismos. -
Búsqueda de información relacionada con la asignatura en Internet. -Etc.
Teniendo en cuenta las instrucciones referentes a la evaluación entregadas por la inspección educativa, los instrumentos de evaluación se agruparán en dos modalidades:
- Instrumentos de utilización programada: mediante los que se valorarán especialmente los conceptos y los procedimientos adquiridos por el alumnado. En el caso de la Educación Física hablamos de: pruebas escritas, pruebas de habilidad deportiva, de expresión, pruebas para la valoración de la condición física, trabajos y proyectos.
- Instrumentos de utilización continua: mediante los que se valorarán especialmente los procedimientos que se están adquiriendo y las actitudes del alumnado. En este caso hablaremos de fichas relacionadas con clases prácticas, realización diaria del calentamiento, trabajos individuales y/o grupales, participación activa en las clases, registros anecdóticos, listas de control, etc.
El profesor utilizará cada uno de los instrumentos en función de los contenidos a desarrollar, en distintas situaciones y/o momentos de la evaluación.
3. Evaluación de la programación didáctica La programación didáctica es un instrumento de planificación curricular que ha de entender se como un medio, nunca como un fin en sí misma, y como tal ha de ser flexible, y evaluable para que pueda ser modificada si fuese necesario.
¿QUIÉN EVALÚA LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y CÓMO?
Será evaluada por los profesores del departamento de la misma área, que utilizarán para la emisión de juicios su propio criterio, pero siempre teniendo en cuenta la perspectiva y resultados de los alumnos. También, pueden ser agentes de evaluación de la programación los propios alumnos.
¿QUÉ EVALUAR EN LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA Y CUÁNDO?
Pueden convertirse en criterios de evaluación de la programación la valoración sobre la conveniencia y adecuación de cualquiera de los elementos que la componen. Así serán criterios de evaluación los siguientes:
¿ Adecuación: al contexto; a los alumnos.
¿ Validez: de los objetivos; la secuencia de los contenidos, temporalización.
- Viabilidad: grado de ejecución; cumplimiento de la PD.
- Utilidad: coherencia, aplicación de la PD .
4. Criterios de calificación.
La calificación de la asignatura vendrá determinada por el nivel de competencia alcanzado por los alumnos/as en tres apartados: conceptual, procedimiental y actitudinal, de la manera que se

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

expone a continuación.
CONCEPTUAL
En este apartado se valorará el grado de conocimientos adquiridos en relación a los contenidos
teóricos en cada una de las Unidades Didácticas. El porcentaje de la nota final asignado será de un 30% tanto en la ESO como en el Bachillerato.
Para valorar este apartado se utilizarán diferentes tipos de producciones, tareas y pruebas escritas (trabajos, exámenes, esquemas y resúmenes, lectura y comentario de libros, noticias, búsqueda de información, etc.). En este apartado de conceptos, se tendrán en cuenta además criterios de comprensión y dominio del lenguaje oral y escrito, ya que consideramos necesario trabajar de forma transversal estos aspectos. Tanto en las pruebas escritas (exámenes) como en las diferentes tareas y trabajos realizados por los alumnos, se asignará un punto de la nota para evaluar y calificar estos aspectos a modo de:
- 0,4 ptos de ese punto, irán destinados a valorar la claridad del lenguaje escrito (caligrafía), redacción y limpieza del mismo.
- Los 0,6 ptos restantes se destinarán a valorar las faltas ortográficas a razón de 0,1ptos menos por cada falta de ortografía (hasta un máximo de 0,6ptos).
Si hay algún alumno/a que copie o engañe de alguna forma, dependiendo de la gravedad del hecho se podrán tomar medidas sancionadoras como puede ser suspender la prueba, suspender el apartado de contenidos relativos a esa prueba, tener que presentarse a la recuperación de dichos contenidos, etc.
PROCEDIMIENTAL
Hacen referencia al grado de competencia adquirida en la práctica, así como el progreso en la misma, de los diferentes tipos de contenidos. El porcentaje de la nota final asignado será de un 40% (tanto en la ESO como en el Bachillerato).
Para valorar este apartado se llevarán a cabo diferentes tipos de pruebas y actividades (como se ha especificado y descrito en el apartado de ¿Técnicas, intrumentos y procedimientos de evaluación¿ de esta programación) dependiendo del bloque de contenidos que se esté impartiendo: pruebas de habilidad expresiva, pruebas de valoración de la condición física, pruebas de habilidad deportiva, fichas relacionadas con actividades prácticas, preparación y puesta en práctica de actividades prácticas como por ejemplo calentamientos u otro tipo de actividades o juegos relacionados con la condición física, las actividad deportivas o expresivas, etc.
ACTITUDINAL
Para valorar este apartado, que tiene asignado un porcentaje de un 30% en el caso de la ESO y el Bachillerato, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:
o Asistencia a las clases y realización de clases prácticas: La asistencia a las clases será obligatoria como establece la legislación en vigor. En este sentido, los profesores responsables del área de Educación Física quieren darle una especial importancia a la asistencia especialmente por el carácter práctico de las clases y el elevado absentismo detectado en el alumnado de este centro. Debido además al carácter eminentemente práctico de la asignatura, las faltas de asistencia pueden conllevar un detrimento de la nota en el apartado de actitudes ya que suponen menos horas de práctica durante la evaluación. Para evitar este detrimento de la nota, las faltas de asistencia deberán de ser justificadas a lo largo de la primera semana tras la incorporación a las clases(como se informa al alumnado y a las familias a principios de curso).Solo se admitirán justificantes médicos(el justificante de la cita médica es suficiente si el médico no accede a entregar otro) en los que deberá figurar, en caso de que sea necesario, el tiempo probable de baja y/o las actividades contraindicadas. Los justificantes que no cumplan estos requisitos, no serán tenidos en consideración, excepto algún caso extraordinario en el que el motivo de la falta no sea médico; en estos casos, la familia deberá justificar al profesor una causa relevante para dicha ausencia, para evitar la picaresca detectada en años anteriores (detectándose casos de justificaciones falsas o no procedentes por ser un motivo de poca relevancia). Por cada falta de asistencia sin justificar debidamente se descontará 1 punto de la nota en el apartado de actitudes. Si el profesor estimase que el periodo de baja ha sido excesivamente prolongado y le ha impedido al alumno/a practicar contenidos importantes para alcanzar los objetivos procedimentales planteados, se programarán medidas de recuperación específicas para dichos contenidos (trabajos, fichas, lecturas, etc.) y será evaluado con mayor relevancia por su labor en los

ámbitos conceptuales y actitudinales. En el caso de faltas o prácticas no realizadas por lesión y/o enfermedad, el alumno deberá de realizar actividades y trabajos de recuperación que le asigne el profesor, relacionados con los contenidos que se ha perdido el alumno.
Cuando un alumno asiste a clase con la adecuada equitación pero dice encontrarse mal para realizar la práctica, en ningún caso será obligado a realizarla pero se tendrá en cuenta para la nota en el apartado de actitudes si no se justifica debidamente (según los criterios antes señalados). En todo caso, estará obligado a permanecer en clase, sin alterar el normal desarrollo de la misma y deberá realizar la tarea asignada por el profesor que será también objeto de evaluación.
o Asistir a las clases con la ropa y calzado adecuado y hacer un uso idóneo de los mismos: al ser la signatura de E.F. eminentemente práctica, es obligatorio asistir con la indumentaria deportiva adecuada, incluso los días de lluvia. En caso de asistir a clase sin la ropa deportiva, el alumno no realizará la clase práctica y se anotará esta situación negativamente de cara a la evaluación; por cada día que el alumno no asista a clase con la ropa y calzado adecuado, se bajará la nota en el apartado de actitud en 1 punto. También cuando se asista con el calzado adecuado pero no se haga un uso correcto del mismo desde el punto de vista de la higiene deportiva (usar los cordones, llevar la zapatilla bien ajustada, no introducir ningún elemento externo como por ejemplo esponjas o calcetines, etc.), caso cada vez más habitual y frecuente que constituye un peligro para la salud del alumno debido a que aumenta el riesgo de lesión. El alumno durante la sesión de trabajo realizará la tarea que el profesor le asigne. Finalizada la sesión, entregará por escrito el trabajo desarrollado en clase al profesor.
o Puntualidad: por cada tres retrasos injustificar,sebajará1puntolanotadeactitud(además de la consecuente medida sancionadora de un parte de disciplina).
o Negarse a realizar la clase práctica (sin causa justificada): por cada día que el alumnado se nieguesebajarálanota1pto.Si la conducta persiste se establecerán además otras medidas sancionadoras recogidas en el ROF, además de la comunicación a las familias ya que supone un hecho suficientemente grave como para llegar a suspender la evaluación y/o asignatura ya que el alumno no podría cursar la mayor parte de los contenidos de la asignatura (de carácter eminentemente práctico).
o Esfuerzo, participación, interés: en las clases. Será una nota diaria que valorará el grado de trabajo e interés del alumnado durante las clases y que contribuirá a subir o bajar la nota en el apartado de actitudes. Su valoración podrá venir determinada (dependiendo del tipo de registro que utilice cada profesor) por valoraciones puntuales positivas (que subirán, cada una, un punto la nota) o negativas (que bajarán, cada una, un punto la nota) o por escalas cuantitativas y/o cualitativas como por ejemplo valorar el trabajo diario en clase de 1a10 que complementarán al resto de observaciones de la actitud para el cálculo de la nota final en este apartado.
o Colaboración, compañerismo, etc. en las clases: el alumno que cumpla los requisitos verá disminuida su nota en el apartado de actitudes en 1 punto por cada registro señalado a tal efecto.
o Cuidado del material e instalaciones: cuando el alumno no muestre esta actitud, se bajará la nota 1 punto por cada registro referido al mismo o respeto de las normas y de convivencia, establecidas por el profesor en clase: respeto tanto a los compañeros como a el profesor; cuando el alumno las incumpla se bajará un punto por cada registro referido a este apartado. Si el profesor estima que es suficientemente grave y/o reiterativo podrá utilizar otro tipo de medidas sancionadoras recogidas en el ROF. o Actitudes sexistas, xenófobas, racistas, intolerantes, etc.: cada vez que un alumno muestre alguna de estas actitudes, se le bajará 1 punto en actitud. Si el profesor estima que es suficientemente grave y/o reiterativo podrá utilizar otro tipo de medidas sancionadoras recogidas en el ROF.
o Otro tipo de actitudes positivas o negativas: dado que la casuística durante las clases de Educación Física puede ser muy variada y amplia, se plantea este apartado para registrar otro tipo de actitudes que el profesor pueda estimar suficientemente importante para su repercusión en la nota en el apartado de actitudes.
Este control de evaluación de las actitudes se llevará a cabo diariamente y de manera continua a través de la observación de las conductas y comportamientos de los alumnos/as.
La calificación final de cada evaluación se obtendrá sumando la obtenida en cada apartado según los porcentajes antes mencionados.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Para aprobar la asignatura, el alumno deberá de superar (nota mínima de 5) todas y cada una de las evaluaciones. La calificación final de la asignatura se obtendrá haciendo la media de las tres evaluaciones, siendo necesario para ello haber obtenido una calificación positiva (igual o mayor que 5) en cada una de ellas.
En el ¿redondeo¿, ya que las calificaciones en los boletines no recogen decimales, y siempre que un alumno apruebe (obtenga un 5 o más) la asignatura, se tendrán en cuenta las circunstancias particulares cada alumno(p.e. evolución lo largo decurso, esfuerzo y trabajo, dificultades de aprendizaje, etc.); en condiciones normales a partir del decimal 6, se redondeará hacia arriba (siempre que el alumno haya obtenido una calificación superior a 5).

PLAN DE REFUERZO. (Materia pendiente y recuperación trimestral).

Se establecerá un sistema de recuperación por evaluaciones que favorezca la evaluación continua, de manera que en cada evaluación se establecerán procedimientos para la recuperación de los contenidos de la evaluación anterior, siendo necesario superarlos (nota mínima de 5) para obtener una calificación positiva en la evaluación que se esté cursando. De esta manera, cuando un alumno suspenda una evaluación deberá de recuperar los contenidos de dicha evaluación a través de los procedimientos que establezca el profesor correspondiente. En la recuperación se aplicarán los siguientes criterios de calificación:

o 70% de la nota de recuperación: pruebas, exámenes, trabajos, etc. de carácter teórico y/o práctico relacionados con los contenidos de la evaluación que ha suspendido.
o 30% de la nota de recuperación: nota de comportamiento en clase a lo largo de la evaluación siguiente a la que tiene que recuperar (p.e. si tiene que recuperar la primera evaluación, un 30% de la nota corresponderá a la nota de actitud en clase a lo largo de la segunda evaluación).

3
En el caso de que la asignatura no haya sido superada en la convocatoria ordinaria de junio, el alumnado deberá de presentarse a la convocatoria extraordinaria de septiembre. El profesor que imparte la asignatura determinará la forma en la que se realiza ésta, trabajos, exámenes¿.., entregando (como establece la normativa) un informe individualizado en Junio explicando los contenidos no superados, la forma de recuperarlos y el tipo de prueba y actividades a realizar. En dicha convocatoriaextraordinariadeseptiembre,cada alumna/o deberá de presentarse a las evaluaciones que no haya superado en la ordinaria de junio. Tanto en las recuperacionescomoenlasconvocatoriasordinariasyextraordinarias,lanotadelalumnadoque apruebe será de 5.
Recuperación de pendientes
En el caso de alumnos que tienen pendiente la materia de el/los curso/s anterior/es, se establecerá una ¿Plan de Recuperación de Pendientes¿ que consiste en informar al alumnado y a las familias de las actividades que se deberán realizar y hacer un seguimiento de dicho alumnado. La recuperación de la asignatura pendiente estará determinada por la realización de una serie de actividades, trabajos y/o exámenes en cada evaluación que el profesor responsable determinará e informará a los alumnos. Dentro de los criterios de calificación en la recuperación de las materias pendientes, se tendrá en cuenta (además de las tareas, trabajos y/o exámenes) la actitud y trabajo diario del alumnado a lo largo del presente curso, aplicándose los siguientes porcentajes:
o 30% de la nota de recuperación: pruebas, exámenes, trabajos, etc. de carácter teórico y/o práctico y en cada una de las tres evaluaciones. o 70% de la nota de recuperación: nota en clase a lo largo de la evaluación del curso presente (p.e. un alumno de 3º de la ESO para recuperar la evaluación de la pendiente de 2º de la ESO, un 70% de la nota de la recuperación dependerá de la calificación de 3º de la ESO).
En el caso de alumnos de 1º de Bachillerato que promocionen con la materia suspensa a 2º de Bachillerato, el profesor responsable determinará e informará en una reunión con los alumnos, los procedimientos a realizar para la recuperación de dicha materia, realizando un seguimiento de los mismo a los largo del curso.
El profesorresponsabledehacerelseguimientodelosalumnosconlaasignaturapendientedel curso anterior, será el que les imparta dicha asignatura durante el presente curso escolar. En el caso de los alumnos de Bachillerato que promocionen a segundo con la materia pendiente, el profesor responsable del seguimiento será el que imparte la materia en el primer nivel de Bachillerato.
El alumnado será informado, por el profesor responsable de la asignatura, de todos estos criterios de evaluación y calificación en los primeros días de curso.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

J. Medidas de atención a la diversidad

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
Según la normativa al respecto, la planificación de los centros educativos en sus aspectos organizativo y curricular, a través de la elaboración de los proyectos educativo y curricular, dela programación general anual y de las programaciones de aula tendrá en cuenta la respuesta ala diversidaddealumnadoyalasnecesidadeseducativasespecialesconlassiguientesfinalidades básicas:
a) Prevenir la aparición o evitar la consolidación de las dificultades de aprendizaje. b) Facilitar el proceso de socialización y autonomía del alumnado.
c) Asegurar la coherencia, progresión y continuidad de la intervención educativa. d) Fomentar actitudes de respeto a las diferencias individuales.
La intención del departamento de Educación Física es tratar de garantizar la atención a la diversidad mediante la enseñanza individualizada en la medida de lo posible. En este sentido, las adaptaciones curriculares están presentes de forma explícita o implícita en la programación, ya que se pretende y se pide a cada alumno/a que trabaje siempre según su nivel y sus capacidades como punto de partida para progresar en su aprendizaje.
Almismotiempo,lariquezametodológicadeláreanosofrecegrandesposibilidades,yaquecon estilosdeenseñanzacomolaasignacióndetareassepuedeorganizaralosalumnosporgrupos de nivel o de intereses, desdoblar los grupos para trabajar con un numero menor de alumnos o atender por separado a un alumno o grupo de alumnos que en un momento determinado lo necesite mientras los demás continúan realizando sustareas.
Consideramos que los alumnos que tienen necesidades educativas especiales son aquellos que:
¿ Presentan dificultades psicomotrices o de aprendizaje significativamente mayores al común de su misma edad y grupo.
¿ Presentan incapacidades manifiestas que dificulten el uso de los recursos e instrumentos más generales de la enseñanza (por ejemplo, comprensión lectora o expresión escrita).
¿ Presentan deficiencias o minusvalías de tipo físico, psíquico o sensorial. ¿ Presentan graves problemas actitudinales, de adaptación al entorno escolar y/o de relación social.
¿ Presentan graves problemas asociados a condiciones familiares, socioculturales o económicas que se puedan considerar de riesgo o carencia extrema.
¿ Presentan problemas de salud de tipo crónico que afecten a su proceso de aprendizaje.
La variedad y diversidad de los alumnos con los que nos encontramos en las clases necesitan partiendo de Currículo establecido una respuesta educativa diferenciada ante: ¿ Alumnos con dificultades de aprendizaje.
¿ Alumnos con cualidades superiores al grupo.
¿ Alumnos con problemas físicos temporales o permanentes, más específico de Educación Física.
La atención a la diversidad es un proceso que permite:
a. Adaptaciones de objetivos y contenidos. Esto se puede realizar:
¿Priorizando objetivos y contenidos.
¿ Realizando repasos de determinados contenidos.
¿ Eliminando contenidos menos relevantes.
¿ Secuenciando más pormenorizadamente un determinado objetivo o contenido.
b. Adaptaciones organizativas. No afecta al currículo y sí a las condiciones o situaciones de aprendizaje:
¿ Agrupamiento de alumnos: grupos de trabajo, asignación de tareas,etc.
¿ Organización del espacio:creación de¿rincones¿o espacios de trabajo para determinados alumnos, cambios de lugar en la instalación,etc.
c. Adaptación de la evaluación. Se hace con los instrumentos o pruebas, nunca con loscriteriosdeevaluaciónypromociónfijadosenelproyectocurricular.Laspruebas pueden diseñarse atendiendo a las característica especiales de los alumnos de adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o dominaque en problemas o dificultades insuperables.
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.
De una manera concreta especificamos a continuación los mínimos exigibles para las adaptaciones curriculares en atención a la diversidad:
1. Dificultades de aprendizaje.
Cuando estas dificultades son de tipo motor o procedimental se realizará una adaptación y graduación de y graduación de las tareas de manera que el alumno pueda realizar la al nivel adecuado.
Cuando las dificultades son conceptuales, se establecerán medidas de refuerzo y/o adaptación de los mismos (resúmenes, esquemas, etc.) de manera que pueda realizar un seguimiento adecuado a sus dificultades..
2. Alumnos que modifican sus actividades en función de la prescripción médica correspondiente.
La exención en Educación Física.
El área de Educación Física es principalmente práctica, aunque deberíamos dejar claro a nuestros alumnos que los contenidos conceptuales tienen su importancia. Es por este motivo que el departamento de E. F. quiere hacer constar lo siguiente:
1. Pensamos que la exención total es imposible en E. F., independientemente de la patología y la incapacidad que tenga para realizar cualquier ejercicio físico, este tipo de alumno si podrá ser evaluado por sus conocimientos teóricos y por la realización de otras tareas.
2. Si el alumno presenta una certificación médica que aparte del trabajo físico deportivo ,debemos sugerir que en ese certificado médico, el facultativo indique:
a. Patología que presenta
b. Si puede o no realizar ejercicio físico
c. En el caso de que si pueda realizar ejercicio físico:
- especificar ejercicios que puede practicar.
- aquellos ejercicios que debería utilizar para su rehabilitación.
- aquellos ejercicios de mantenimiento de su estado físico.
- etc.
Según esto, deberíamos tener en cuenta que dentro de las exenciones habría que distinguir varios tipos:
1.Exención permanente.
El alumno presentará a principio de curso un certificado médico oficial,donde el médico debería hacer constar la patología y la incapacidad absoluta para realizar cualquier tipo de ejercicio físico. Este alumno deberá ser evaluado en función de los apartados conceptuales y actitudinales. Además, deberá colaborar con el profesor en determinadas tareas como: tomar notas, controlar la actividad, desarrollar las fichas, arbitrar partidos, etc.. Sólo en aquellos casos en los que la exención médica es total (con su correspondiente certificado) quedarían exentos de la práctica y realizarían la parte teórica y actividades de ayuda y colaboración en clase. En estos casos, se tendrá en cuenta su participación en esos otros aspectos de la clase (actitud) y los conocimientos teóricos.
Para la exención parcial o temporal se requiere también una certificación médica y se establecerá una práctica de actividad física alternativa en consonancia con los requisitos médicos prescritos.
2.Exención parcial.
El alumno presentará un informe médico oficial, donde el médico debería hacer constar la patología o incapacidad que tiene, debiendo contener los límites y ejercicios recomendados (ejemplo.- escoliosis). Este alumno deberá ser evaluado por los contenidos conceptuales, actitudinales y procedimentales que esté en condiciones de realizar.
3.Exención temporal.
El alumno presentará un informe médico, donde se indicará la deficiencia que presenta y el tiempo de inactividad. El alumno será evaluado durante el período de inactividad por los contenidos conceptuales y actitudinales. Cuando el alumno esté en condiciones de participar con normalidad en la tarea práctica se le tendrá en cuenta los procedimientos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Las adaptaciones
En cuanto a los tipos de programas de adaptación curricular y apoyos se nos ofrecen los siguientes:
Los programas de adaptación curricular en su concepción y elaboración podrán ser: a) Adaptaciones no significativas.
b) Adaptaciones Significativas.
a) Adaptaciones curriculares no significativas, cuando el desfase curricular con respecto al grupo de edad del alumnado es poco importante. Afectará a los elementos del currículo que se consideren necesarios,metodología y contenidos,pero sin modificarlos objetivos la etapa educativa ni los criterios de evaluación.
En cuanto a las adaptaciones curriculares no significativas:
¿ Irán dirigidas al alumnado que presente desfase en su nivel de competencia curricular respecto del grupo en el que está escolarizado, por presentar dificultades de aprendizaje o de acceso al currículo asociadas a discapacidad o trastornos de conducta, por encontrarse en situación social desfavorecida o por haberse incorporado tardíamente al sistema educativo.
¿ Las adaptaciones curriculares no significativas podrán ser grupales, cuando estén dirigidas a un grupo de alumnado que tenga un nivel de competencia curricular relativamente homogéneo, o individuales.
¿ Las adaptaciones curriculares serán propuestas y elaboradaspor el equipo docente, bajo lacoordinacióndelprofesoroprofesoratutoryconelasesoramientodelequipo o departamento de orientación. En dichas adaptaciones constarán las áreas o materias en las que se va a aplicar, la metodología, la organización de los contenidos, los criterios de evaluación y la organización de tiempos y espacios.
¿ En ningún caso, las adaptaciones curriculares grupales podrán suponer agrupamientos discriminatorios para el alumnado. El Consejo Escolar pondrá especial atención para garantizar la correcta aplicación de esta medida.
¿ Las adaptaciones curriculares individuales podrán ser propuestas, asimismo, por el profesor o profesora del área o materia en la que el alumnado tenga el desfase curricular.
b) Adaptaciones curriculares significativas, cuando el desfase curricular con respecto al grupo de edad del alumnado haga necesaria la modificación de los elementos del currículo, incluidos los objetivos de la etapa y los criterios de evaluación.
En cuanto a las adaptaciones curriculares significativas:
¿ Las adaptaciones curriculares significativas irán dirigidas al alumnado con necesidades educativas especiales, a fin de facilitar la accesibilidad de los mismos al currículo.
¿ Las adaptaciones curriculares significativas se realizarán buscando el máximo desarrollo posible de las competencias básicas; la evaluación y la promoción tomarán como referente los criterios de evaluación fijados en dichas adaptaciones.
¿ Las adaptaciones curriculares significativas requerirán una evaluación psicopedagógica previa, realizada por los equipos o departamentos de orientación, con la colaboración del profesorado que atiende al alumnado. De dicha evaluación se emitirá un informe de evaluación psicopedagógica que incluirá, al menos, los siguientes apartados:
a) Datos personales y escolares.
b) Diagnóstico de la discapacidad o trastorno grave de conducta.
c) Entorno familiar y social del alumnado.
d) Determinación, en su caso, de las necesidades educativas especiales.
e) Valoración del nivel de competencia curricular.
f) Orientaciones al profesorado y a los representantes legales del alumnado.
¿ El responsable de la elaboración de las adaptaciones curriculares significativas será el profesorado especialista en educación especial, con la colaboración del profesorado del área o materia encargado de impartirla y contará con el asesoramiento de los equipos o departamentos de orientación.

¿ Sin perjuicio de su inclusión en el proyecto educativo del centro, las adaptaciones curriculares significativas quedarán recogidos en un documento, que estará disponible en la aplicación informática «Séneca», y que contendrá, al menos, los siguientes apartados:
a) Informe de evaluación psicopedagógica.
b) Propuesta curricular por áreas o materia,en la que se recoja la modificación de los objetivos, metodología, contenidos, criterios de evaluación
y organización del espacio y del tiempo.
c) Adaptación de los criterios de promoción y titulación, de acuerdo con los objetivos de la propuesta curricular.
d) Organización de los apoyos educativos.
e) Seguimiento y valoración de los progresos realizados por el alumnado, con información al mismo y a la familia.
¿ La aplicación de las adaptaciones curriculares significativas será responsabilidad del profesor o profesora del área o materia correspondiente, con la colaboración del profesorado de educación especial y el asesoramiento del departamento de orientación.
¿ La evaluación de las áreas o materias será responsabilidad compartida del profesorado que las imparte y, en su caso, del profesorado de apoyo.
¿ Las decisiones sobre la evaluación de las adaptaciones curriculares y la promoción y titulación del alumnado se realizarán de acuerdo a los objetivos fijados en la adaptación curricular significativa y será realizada por el equipo docente, oído el departamento de orientación.

K. Actividades complementarias y extraescolares

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES y COMPLEMENTARIAS
Al cierre de esta Programación Didáctica, todavía no se habían concretado las actividades extraescolares y/o complementarias a realizar por el departamento. Algunas de las posibles que se están barajando son las siguientes:
¿ Práctica de alguna actividad deportiva en el medio natural: como por ejemplo, senderismo, piragüismo (visita al CAR de piragüismo de La Cartuja), orientación, escalada, actividades deportivas en la playa (surf, padle o kite surf, voleibol playa, etc.), iniciación a algún deporte de invierno (esquí, snow¿)etc.
¿ Asistir a algún espectáculo relacionado con la Expresión Corporal (danza, teatro¿). Asistencia a algún evento o espectáculo deportivo.
¿ Visitar las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de Sevilla.
¿ Asistir a FERISPORT (Salón del Estudiante y Feria del Deporte).
¿ Otras actividades de interés que puedan surgir a lo largo del curso relacionadas con la asignatura de Educación Física
Cuando se concrete y detalle la realización de alguna de ellas se informará al Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares y se detallará en el libro de actas del departamento de Educación Física.

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

Código	Objetivos
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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Relación ingesta y gasto calórico.
3	Análisis de la dieta personal.
4	Dieta equilibrada.
5	Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
6	Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Características de las actividades físicas saludables.
8	Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
12	Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
13	Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
14	Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
15	Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
16	Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
17	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.
18	El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
19	La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
20	Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
21	Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
22	Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
23	Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
24	Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
25	Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
26	Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	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	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2	La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Contenidos	
Bloque 2. Condición física y motriz	
Nº Ítem	**Ítem**
3	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.
4	Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
5	El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
6	Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
7	Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
8	Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
9	La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
10	Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
2	Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3	Situaciones motrices en un contexto competitivo.
4	Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
5	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.
6	Los sistemas de juego.
7	Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
8	Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
9	La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
10	Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
2	Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
3	Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
4	Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	**Ítem**
1	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.
2	Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Contenidos	
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	**Ítem**
3	Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
4	Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5	Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.4. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
EFI4. 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.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
CD: Competencia digital
CAA: Aprender a aprender
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Estándares

EFI1. 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.
EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
EFI5. 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.
EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
EFI2. 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.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Objetivos

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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los

aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
EFI2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
EFI2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
EFI3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
EFI4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 3.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
EFI2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Estándares

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 4.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
EFI4. 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.

Criterio de evaluación: 5.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.),

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Estándares

EFI1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
EFI2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 5.9. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
EFI2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EFI.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	10
EFI.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	10
EFI.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	10
EFI.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	10
EFI.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	10
EFI.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10
EFI.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	10
EFI.1	Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	10
EFI.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	10
EFI.3	Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	10

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

Remitimos al apartado de aspectos generales.

G. Materiales y recursos didácticos

Remitimos al apartado de aspectos generales.

H. Precisiones sobre la evaluación

Sin especificar

I. Unidades didácticas: Secuenciación y Temporalización

1ª EVALUACIÓN
-Presentación y Evaluación Inicial --- 2 sesiones
-Condición Física y Salud I: nociones básicas para elaboración de Programa Actividad Física y Salud --- 12 sesiones.
-Juegos y Deportes --- 5sesiones
-Nutrición --- 5 sesiones.

2ª EVALUACIÓN
-Juegos y Deportes II --- 12sesiones
-Juegos y deportes III ---- 12sesiones

3ª EVALUACIÓN
-Actividades en el Medio Natural --- 2 sesiones.
- Expresión Corporal --- 10 sesiones.
-Juegos y Deportes IV --- 6sesiones.

Debemos destacar que el currículo es abierto y flexible, por tanto, los contenidos y la temporalización de los mismos podrán variar en función de las características del alumnado, la disposición de instalaciones, la climatología, el material disponible, etc.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

Código	Objetivos
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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Relación ingesta y gasto calórico.
3	Análisis de la dieta personal.
4	Dieta equilibrada.
5	Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
6	Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Características de las actividades físicas saludables.
8	Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
12	Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
13	Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
14	Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
15	Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
16	Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
17	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.
18	El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
19	La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
20	Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
21	Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
22	Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
23	Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
24	Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
25	Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
26	Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	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	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2	La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Contenidos	
Bloque 2. Condición física y motriz	
Nº Ítem	**Ítem**
3	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.
4	Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
5	El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
6	Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
7	Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
8	Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
9	La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
10	Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
2	Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3	Situaciones motrices en un contexto competitivo.
4	Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
5	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.
6	Los sistemas de juego.
7	Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
8	Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
9	La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
10	Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	**Ítem**
1	Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
2	Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
3	Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
4	Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	**Ítem**
1	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.
2	Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Contenidos	
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	**Ítem**
3	Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
4	Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5	Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.4. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
EFI4. 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.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
CD: Competencia digital
CAA: Aprender a aprender
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Estándares

EFI1. 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.
EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
EFI5. 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.
EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
EFI2. 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.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Objetivos

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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los

aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
EFI2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
EFI2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
EFI3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
EFI4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 3.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
EFI2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Estándares

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 4.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
EFI4. 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.

Criterio de evaluación: 5.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

Objetivos

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.),

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Estándares

EFI1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
EFI2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 5.9. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
1.2. Relación ingesta y gasto calórico.
1.3. Análisis de la dieta personal.
1.4. Dieta equilibrada.
1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
1.6. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
1.7. Características de las actividades físicas saludables.
1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
1.11. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
1.12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
1.13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
1.14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
1.15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
1.16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
1.17. 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.
1.18. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
1.21. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
1.22. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
1.23. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
1.24. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
1.25. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.
1.28. 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

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2.2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
2.3. 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.
2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
2.5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
2.6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
2.7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
2.8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
2.9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
2.10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
3.5. 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.
3.6. Los sistemas de juego.
3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
3.8. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

3.9. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
3.10. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. 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.
5.2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5.5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
EFI2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec
Cód.Centro: 41700038
Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EFI.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	10
EFI.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	10
EFI.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	10
EFI.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	10
EFI.1	Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	10
EFI.3	Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	10
EFI.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10
EFI.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	10
EFI.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	10
EFI.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	10

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

Remitimos al apartado de aspectos generales.

G. Materiales y recursos didácticos

Remitimos al apartado de aspectos generales.

H. Precisiones sobre la evaluación

Sin especificar

I. Unidades didácticas: Secuenciación y Temporalización

1ª EVALUACIÓN
-Presentación y Evaluación Inicial --- 2 sesiones
-Condición Física y Salud I: nociones básicas para elaboración de Programa Actividad Física y Salud --- 12 sesiones.
-Juegos y Deportes --- 5sesiones
-Nutrición --- 5 sesiones.

2ª EVALUACIÓN
-Juegos y Deportes II --- 12sesiones
-Juegos y deportes III ---- 12sesiones

3ª EVALUACIÓN
-Actividades en el Medio Natural --- 2 sesiones.
- Expresión Corporal --- 10 sesiones.
-Juegos y Deportes IV --- 6sesiones.

Debemos destacar que el currículo es abierto y flexible, por tanto, los contenidos y la temporalización de los mismos podrán variar en función de las características del alumnado, la disposición de instalaciones, la climatología, el material disponible, etc.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41700038

Fecha Generación: 26/10/2021 11:54:21