

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA

Curso 2019-20

ÍNDICE

Páginas	Apartados
3	1.INTRODUCCIÓN
4	2.JUSTIFICACIÓN
4	3.MARCO LEGISLATIVO
5	4.INFORMACIÓN GENERAL DELCENTRO
7	5.EL DEPARTAMENTO
8	6.TEMA TRANSVERSALES
11	7.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD
15	8.INTERDISCIPLINARIEDAD
15	9.FOMENTO A LA LECTURA
17	10.FUNDAMENTOS DE LA PROGRAMACIÓN: DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA

20	11.COMPETENCIAS
25	12.EVALUACIÓN
33	13. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS
34	EDUCACIÓN FÍSICA EN LA E.S.O
35	14.FINALIDADES EDUCATIVAS
35	15.OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA 3º
16.	OBJETIVOS DEL ÁREA DE E.F.
38	17.CONTENIDOS
39	1ºESO
50	2ºESO
64	3ºESO
76	4ºESO
91	EDUCACIÓN FÍSICA 1ºBACHILLERATO
92	1.INTRODUCCIÓN
93	2.FINALIDADES EDUCATIVAS
93	3.OBJETIVOS GENERALES 1ºBTO
94	4.OBJETIVOS DE LA MATERIA DE E.F. 1ºBTO
95	5.METODOLOGÍA
96	6.CONTENIDOS
101	10.CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
107	ANEXO: FICHA MÉDICA

1.INTRODUCCIÓN

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva inevitablemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo determinadas actitudes relativas al cuerpo y al movimiento.

La materia de Educación Física (E.F.) en la Educación Secundaria Obligatoria debe contribuir no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, sino que, además, debe vincularla a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta materia, tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar.

Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse así mismo como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones senso-motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas y superar dificultades.

Por otro lado, en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con los demás, no sólo en el juego y el deporte, sino en general en toda clase de actividades físicas, la materia favorece la consideración de ambos como instrumentos de comunicación, relación y expresión.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades desde ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficiencia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual.

El cuerpo y el movimiento son, por tanto, los ejes básicos en los que se centra la acción educativa en esta materia. Se trata, por un lado, de la educación del cuerpo y el movimiento en el sentido de la mejora de las cualidades físicas y motrices y con ello de la consolidación de hábitos saludables. Y por otro lado, de la educación a través del cuerpo y el movimiento para adquirir competencias de carácter afectivo y de relación, necesarias para la vida en sociedad.

En definitiva, la programación que presentamos pretende fundamentalmente incidir en la faceta de la Educación Física como suscitadora de valores individuales y sociales. Consideramos que estructurando adecuadamente los contenidos, situaciones y vivencias propias de la asignatura de E.F. se puede contribuir a educar personas libres y autónomas que a su vez estén positivamente integradas en su entorno social y medioambiental.

2. JUSTIFICACIÓN

El presente documento se refiere a la Programación de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato para la materia de Educación Física.

La programación didáctica ha de servir al docente para planificar y dirigir el aprendizaje de los alumnos. En esta programación vamos a plantear las metas que pretendemos alcanzar (competencias básicas y objetivos); los conocimientos, procedimientos y conductas sobre los que vamos a trabajar (contenidos); las estrategias, métodos, actividades, instrumentos y medios que ayudarán a conseguirlo (metodología), y, finalmente, el modo en el que vamos a contrastar que el proceso que hemos diseñado sirve para conseguir lo que pretendemos (evaluación).

En el desarrollo de esta programación didáctica vamos a tener en cuenta las características del alumnado, así como su entorno, sus intereses, sus capacidades, etc. Y dado que las características de los alumnos no son uniformes, la programación contempla medidas de atención a la diversidad que ayudan a aquellos que lo necesitan a alcanzar los objetivos y competencias básicas de la materia..

3. MARCO LEGISLATIVO

La elaboración de esta programación didáctica tiene como referencia las siguientes disposiciones legales:

- LEY ORGÁNICA 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (BOE10712/2013)
- REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, así como sus modificaciones posteriores (texto consolidado 30-07-2016).
- DECRETO 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- ORDEN de 14 de julio de 2016, por el que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA28-7-2016).
- ORDEN de 14 de julio de 2016, por el que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA29-7-2016).

Además de las disposiciones legales anteriores el Proyecto Educativo del Centro constituye una referencia importante de esta programación.

4. INFORMACIÓN GENERAL DEL CENTRO

1. Características del Centro.

El centro IES Macarena se encuentra ubicado en la calle Dr. José Manuel Puelles de los Santos del barrio de la Macarena, al norte de la ciudad de Sevilla. Próximo al mismo está la dársena del río Guadalquivir, la Isla de la Cartuja y el Parlamento de Andalucía.

En el IES Macarena se imparten enseñanzas de: ESO , Bachillerato ,FPB de Peluquería , Enseñanza Secundaria para Adultos y Ciclo Formativo de Grado Medio de Actividades Socioculturales.

El edificio principal del centro cuenta con tres plantas, que albergan las diferentes aulas , despachos , departamentos, laboratorios, aulas tic, salón de actos , taller y biblioteca. En una zona separada está otro edificio donde se sitúa el gimnasio y las aulas del FPB.

2. Recursos disponibles.

El centro está dotado de recursos “suficientes” (ordenadores ,proyectores, pizarras digitales, etc.) que contribuyen al desarrollo de la labor docente en las distintas materias.

3. El alumnado.

El alumnado que acude a este centro reside, en su mayoría, en el entorno cercano. Son alumnos que pertenecen ,en su gran mayoría, a familias de clase media trabajadora ,aunque también hay que destacar la presencia de una parte del alumnado que presenta dificultades socio- económicas.

Hay que destacar la presencia de un elevado número de alumnos de otra nacionalidades(más de 20), lo que constituye un hecho significativo y diferenciador de este centro.

La Educación Física Obligatoria coincide con uno de los períodos más significativos en el desarrollo de la persona: la pubertad y la adolescencia. Este período está lleno de cambios físicos, personales y sociales que incidirán en la formación del carácter, en el comportamiento y, por su puesto, en el rendimiento escolar de los alumnos.

Profundizando algo más en lo comentado anteriormente, cabe dar unas pinceladas de los rasgos que conlleva esta etapa.

12-14 años	
ÁREA BIOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollo de las funciones reproductivas,órganos sexuales. ▪ Incremento de las cualidades físicas básicas.
ÁREA COGNITIVA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Perfeccionamiento del pensamiento y la percepción. ▪ Utilización del método hipotético-deductivo y conceptos abstractos. ▪ Interés por conocer cosas.
ÁREA AFEC./SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aparecen el antagonismo de sexos. ▪ Búsqueda de un grupo de iguales. ▪ La inestabilidad afectiva da lugar a conductas agresivas. ▪ Existe necesidad de protagonismo.
ÁREA MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los cambios biológicos y fisiológicos conllevan descoordinación. ▪ Los movimientos tienen una finalidad. ▪ Diferencias entre unos chicos y otros según experiencias anteriores.

14-16 años	
ÁREA BIOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Continúan los cambios fisiológicos. ▪ Su físico es igual al de un adulto.

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La fuerza relativa está en un período de regresión. ▪ Aumenta la capacidad de trabajo aeróbico.
ÁREA COGNITIVA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumento de la capacidad de elaboración y comprensión de conceptos. ▪ Capacidad de análisis de sus propios sentimientos. ▪ Aumento de la capacidad intelectual.
ÁREA AFEC./SOCIAL	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se pasa del gregarismo a una conducta solidaria. ▪ Atracción por el otro sexo. ▪ Rechazo del mundo de ladulto. ▪ Necesidad de autorrealización.
ÁREA MOTRIZ	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aumento de la capacidad de rendimiento. ▪ Superación del desajuste corporal, mejora la coordinación y precisión. ▪ Capacidad para realizar gestos técnicamente complejos.

4. Normas del centro

Partiendo del análisis de las necesidades educativas específicas de los alumnos, de las características del entorno escolar y de las del instituto, el Proyecto Educativo fijará objetivos, prioridades y procedimientos de actuación, siguiendo la normativa vigente.

En el Proyecto Educativo del centro figuran, entre otras, las recomendaciones siguientes:

- Especial atención a los alumnos nuevos.
- Apoyo a la lectura y a la biblioteca del centro.
- El Plan de Convivencia, siguiendo las recomendaciones que se establece el marco regulador de la convivencia en los centros docentes de la Comunidad.

5. EL DEPARTAMENTO

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 y 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 hora dentro del gimnasio y otra fuera, en la pista. Este cuadrante determinará una prioridad en el 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	Pedro Guerra/Rodolfo Rodríguez

2º ESO	4	Pedro Guerra/Rodolfo Rodríguez
3º ESO	3	Pedro Guerra/Rodolfo Rodríguez
4º ESO	3	Pedro Guerra/Rodolfo Rodríguez
1º BACHILLERATO	2	Rodolfo Rodríguez (bilingüe)/Pedro Guerra (no bilingüe)

La Jefatura de Departamento en el presente curso la asume Rodolfo Rodríguez.

6. 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.
- Reconocimiento y valoración de la función que cumplen los diferentes componentes 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.

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 la 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 la 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 pie 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 forma mixta.
- Reflexionar de forma crítica sobre la discriminación y diferencia de tratamiento de la mujer que se sigue dando en el ámbito del deporte.
- 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

Debemos considerar como la acción educativa cuyo objetivo es aportar a los alumnos instrumentos que les permita situarse en 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 de 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 contruidos 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.
- Facilitaremos el desarrollo de actividades lúdicas y recreativas que tengan su origen en otras culturas (propuestas por el profesor).
- Se favorecerá entre los alumnos el intercambio de situaciones motrices lúdico-recreativas pertenecientes a diferentes culturas (propuestas por los propios alumnos).

CONTENIDOS TRANSVERSALES	BLOQUES DE CONTENIDOS E.F				
	CF	SyCV	J y D	E.C	A.M.N
E. AMBIENTAL					
E. PAZ					
E. SALUD					
E. VIAL					
E. IGUALDAD					
E. CONSUMIDOR					
E. INTERCULTURALIDAD					

7. 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, de la programación general anual y de las programaciones de aula tendrá en cuenta la respuesta a la diversidad de alumnado y a las necesidades educativas especiales con las siguientes finalidades básicas:

- Prevenir la aparición o evitar la consolidación de las dificultades de aprendizaje.
- Facilitar el proceso de socialización y autonomía del alumnado.
- Asegurar la coherencia, progresión y continuidad de la intervención educativa.
- 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.

Al mismo tiempo, la riqueza metodológica del área nos ofrece grandes posibilidades, ya que con estilos de enseñanza como la asignación de tareas se puede organizar a los alumnos por grupos de nivel o de intereses, desdeblar los grupos para trabajar con un número 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 sus tareas.

Consideramos que los alumnos que tienen necesidades educativas especiales son aquellos que:

- Presentan dificultades psicomotrices o de aprendizajes 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 repases 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 los criterios de evaluación y promoción fijados en el proyecto curricular. Las pruebas pueden diseñarse atendiendo a las características especiales de los alumnos de adaptación, atendiendo a situaciones que incidan más en lo que sabe o domina que 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 las tareas de manera que el alumno pueda realizarla 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 le aparta 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 al 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.

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 modificar los objetivos de 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 elaboradas por el equipo docente, bajo la coordinación del profesor o profesora tutor y con el asesoramiento del equipo 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 yescolares.
 - 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 recogidas 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.

8. INTERDISCIPLINARIEDAD

Se pretende relacionar diferentes "realidades" para que el alumno puede descubrir la relación de otras asignaturas con la materia de Educación Física. En función de los contenidos determinados para cada evaluación, se establecerán relaciones con asignaturas como: CIENCIAS NATURALES - BIOLOGÍA, MÚSICA, DIBUJO, CIENCIAS SOCIALES, etc.

9. FOMENTO A LA LECTURA DESDE EL ÁREA DE E.F.

El Departamento de Educación Física, intenta también contribuir a desarrollar en los alumnos unos buenos hábitos de lectura y un alto nivel de vocabulario y capacidad crítica con objeto de favorecer su proceso educativo.

Este Departamento, ha realizado una selección de textos acorde a cada uno de los niveles educativos, buscando la máxima idoneidad en los textos y en las actividades seleccionadas de acuerdo con los propósitos de este Plan de Lectura.

Por medio de esta selección de textos y sus correspondientes actividades pretendemos alcanzar los objetivos planteados en sus distintas vertientes:

- Mejorar la expresión, tanto oral como escrita.
- Mejorar la lectura comprensiva.
- Comprender distintos tipos de textos.
- Desarrollar habilidades de lectura crítica e interpretativa.
- Apreciar el valor de los textos literarios.
- Fomentar la utilización de los recursos del Centro por parte de toda la comunidad educativa.
- Potenciar el uso de la biblioteca como banco de recursos.
- Potenciar la integración de la lectura en la dinámica de la clase.
- Fortalecer la interdisciplinariedad. ▪ Fortalecer el trabajo en equipo.

Plan de actuación:

El fomento de la lectura se puede trabajar desde tres ámbitos:

1. Actividades decentro:

- Potenciando el uso de la biblioteca del centro, invitando al alumnado a que acudan a la misma para la búsqueda de información, y para poder retirar el libro recomendado de lectura obligatoria durante el curso.
- Potenciando el fondo de la biblioteca con revistas deportivas y adquiriendo libros que tengan contenidos con referencia al área de educación física.

2. Aula:

- Llevando a cabo actividades y estrategias para mejorar y fomentar la lectura, adecuadas a cada nivel educativo.
- Realizando lecturas cortas que incluiremos en nuestras sesiones, y que versarán sobre contenidos de nuestra área, lecturas que les puedan resultar amenas e interesantes. Estas las seleccionaremos de revistas deportivas, libros, y también nos apoyaremos para su selección en las nuevas tecnologías (TIC).
- Las lecturas seleccionadas podrían servir de introducción a cada una de nuestras unidades didácticas programadas en cada nivel.

3. Encasa:

Se podrá establecer unas lecturas para cada uno de los cursos.

El alumnado elegirá libremente un libro de entre varios títulos que les proporcionará el profesor, del título elegido realizarán una ficha de comprensión lectora. En dicha ficha indicarán:

- Los datos técnicos del libro,
- Los personajes,
- Un resumen de lo que han leído, ▪ Su opinión personal.
- O bien, responderán a preguntas concretas según su nivel de comprensión.

Ámbito de actuación:**Primer Ciclo:****Estrategias metodológicas**

- Realizar lecturas en grupo y trabajar la comprensión lectora.
- Utilizar pictogramas para aumentar el vocabulario y su seguridad en el alumnado con dificultades.
- Como motivación, utilizaremos lecturas en clase: biografías de deportistas famosos y de hazañas deportivas importantes.

Actividades tipo

- Lectura colectiva en voz alta del tema.
- Explicación de palabras difíciles.
- Búsqueda en el diccionario de palabras relacionadas con el tema.
- Lectura de libros, guías, revistas, cuentos, etc.
- Obtención de información de los temas a través de los medios informáticos.

Segundo Ciclo**Estrategias metodológicas**

- Realizar lecturas en grupo y trabajar la comprensión.
- Como motivación, utilizaremos lecturas en clase.

Actividades tipo

- Lectura colectiva en voz alta del tema.
- Obtención de información de los temas a través de los medios informáticos.

10. FUNDAMENTOS DE LA PROGRAMACIÓN: 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 al alumno, de forma 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 aseopersonal 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 de espacio.

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

El trabajo en estas materias 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 tres 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.

El proceso de enseñanza y aprendizaje irá enfocado a la adquisición de conocimientos y medios 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 actividad física. Esto va a posibilitar que el alumno tenga más posibilidades de ocuparse de su tiempo 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 aconsejan un tratamiento global que debe buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes.

El método debe considerarse como un concepto polifórmico, por lo que 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 una materia eminentemente práctica, se utilizará una metodología:
 - a. **Flexible:** ajustándose, en la medida de lo 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 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 los 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 enseñanza 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 el 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 de un texto: buscar y retener detalles concretos, identificar la idea 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:

- La lectura, comprensión, búsqueda de información y debate sobre temas relacionados con la asignatura y de cierto interés social.
- Trabajar la lectura y la comprensión lectora en el contexto de las clases teóricas.
- Trabajar y valorar tanto las reglas ortográficas como gramaticales en todas las producciones de carácter teórico y conceptual. ○ Fomentar los hábitos de lectura. Para ello se propondrán libros relacionados con el área de Educación Física y se valorará positivamente su lectura.
- 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. ○ Realizar esquemas y resúmenes de algunos contenidos teóricos.
- 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 (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.).

Algunos ejemplos de tareas orientadas al desarrollo y evaluación de esta competencia son:

- Calcular y operar con tiempos (segundos, minutos) en las diferentes actividades físico-deportivas (p.e. a la hora de trabajar el ritmo de carrera).
- Calcular porcentajes a la hora de determinar la intensidad de trabajo (p.e. en lo referente a la zona de actividad).
- Calcular pulsaciones por minuto y su relación con la intensidad de trabajo. ○ Realizar gráficas de pulsaciones e saber interpretar la información que aportan.
- Utilizar escalas en la realización de mapas y planos de orientación.
- Determinar distancias a partir del talonamiento en recorridos de orientación ○ Cálculo de rumbos y direcciones utilizando brújulas (grados sexagesimales).
- Control de la intensidad del ejercicio a través de la toma de pulsaciones, siendo capaz de interpretar los datos y de ajustar dicha intensidad a los parámetros que se consideran saludables (concepto de “zona de actividad”).
- 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 orientados a la mejora de la salud de los principales grupos musculares y articulares.
- 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. ○ 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.
- 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.
- 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. ○ Actividades y

tareas encaminadas a ser capaz de valorar el estado de la condición física y la salud individual.

3. El tratamiento de la información y la competencia digital.(Cd)

La Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado 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.

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:

- Búsqueda de información en Internet para la elaboración de trabajos y el desarrollo y profundización de contenidos del área.
- Utilización de pizarras digitales, ordenadores y cañón retroproyector en las clases teóricas.
- 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.
- Recomendar enlaces y consulta de otras páginas webs y blogs que resulten interesantes para el desarrollo de la asignatura.
- Estimular la utilización y registro de la webgrafía en los trabajos a presentar por el alumnado.
- Realizar grabaciones de vídeo y audio en algunos contenidos de la asignatura (como por ejemplo expresión corporal) para su posterior visionado y reflexión. ○ 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, alavez que contribuyen al desarrollo de la cooperación y la solidaridad. Se trata principalmente de:

- Ser conscientes de los valores del entorno, evaluarlos y 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 alumnos aceptando que estas diferencias nos suponen un freno sino que forman parte de la convivencia.
- Ejercer el diálogo y valorarlo como lo que es necesario 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 evaluación de esta competencia son las siguientes:

- Juegos y actividades deportivas modificados y orientados al trabajo cooperativo, en los que las reglas prioricen el trabajo en equipo por encima del resultado final.
- Juegos y actividades deportivas en las que se respete los diferentes niveles y capacidades del alumno participante.
- Aceptar y respetar las normas y reglas de los diferentes juegos y actividades deportivas que se practiquen.
- 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 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.

A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias 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.

En este sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

En relación a esta competencia podemos destacar tareas y actividades como por ejemplo:

- Juegos y actividades deportivas tradicionales y populares relacionadas con el patrimonio cultural de la zona y región.
- 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.
- Utilización de los recursos artísticos (pintura, collage, fotografía...) como vía de expresión emocional y personal que complemente la expresión a través del cuerpo.
- Análisis de noticias, películas... orientadas a fomentar la reflexión crítica del deporte como fenómeno cultural y social (violencia, discriminación, integración, etc.).
- Análisis de obras artísticas (pinturas, fotografías, coreografías...) relacionadas con el lenguaje corporal y el ámbito físico-deportivo.
- 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 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:

- Tareas de planificación de actividades físicas y deportivas saludables individuales a partir de la evaluación del estado físico y de salud.
- A partir del conocimiento de un deporte, elaborar y poner en práctica estrategias y tácticas de juego tanto individuales como de equipo.
- 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 de roles de 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.
- Ser capaz de aceptar los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz 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:

- Las tareas diarias relacionadas con la elaboración autónoma del calentamiento, adecuado a la actividad que se vaya a realizar.
- 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 de la condición física y la salud, aplicándolas tanto en las clases de Educación Física como en los momentos de ocio y tiempo libre.

12. 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 aquellos que convergen 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 el alumnado tiene que demostrar la funcionalidad de sus conocimientos, 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 proyecto curricular de centro y de las programaciones didácticas, una evaluación de las unidades 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 términos de positiva o negativa. Para el registro del hecho podrán utilizarse iniciales o símbolos que 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 rasgos de las conductas motrices y del trabajo en clase, que previamente ha elegido el profesor. 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 expresiva y comunicativa por medio del gesto y el movimiento creativo. Esta prueba se relaciona 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 objetiva posible. Las diferentes preguntas y cuestiones que se planteen 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, el alumnado deberá presentar trabajos monográficos en los que además del contenido de los 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 Condición Física, más concretamente de resistencia aeróbica, se podrán utilizar fichas de registro 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 y mapas, las escalas, los itinerarios y rastros 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 realizarse dentro o fuera de la clase. Estos permitirán conocer y valorar el proceso de evolución de 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 otros tipos de fuentes digitales) y comentarios escritos acerca de las mismas.
- Reflexiones o puestas en común acerca de actividades realizadas en el 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 entenderse 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, procedimental 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 de 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 pts de ese punto, irán destinados a valorar la claridad del lenguaje escrito (caligrafía), redacción y limpieza del mismo.
- Los 0,6 pts restantes se destinarán a valorar las faltas ortográficas a razón de 0,1 pts menos por cada falta de ortografía (hasta un máximo de 0,6 pts).

Si hay algún alumno/a que copie o engañe de alguna forma, dependiendo de la gravedad del hecho se podrá tomar medida sancionadora 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.

PROCEDIMENTAL

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, instrumentos 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 actividades 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:

- 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 a demás 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 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 equipación 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.

- 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 clases 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.
- Puntualidad: por cada tres retrasos sin justificar, se bajará 1 punto de la nota de actitud (además de la consecuente medida sancionadora de un parte de disciplina).
- Negarse a realizar la clase práctica (sin causa justificada): por cada día que el alumnado se niegue se bajará la nota 1 pto. 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 la asignatura ya que el alumno no podría cursar la mayor parte de los contenidos de la asignatura (de carácter eminentemente práctico).
- 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 de la nota) o negativas (que bajarán, cada una, un punto de la nota) o por escalas

- cuantitativas y/o cualitativas como por ejemplo valorar el trabajo diario en clase de 1 a 10 que complementará al resto de observaciones de la actitud para el cálculo de la nota final en este apartado.
- Colaboración, compañerismo, etc. en las clases: el alumno que no cumpla con estos requisitos verá disminuida su nota en el apartado de actitudes en 1 punto por cada registro señalado a tal efecto.
 - Cuidado del material e instalaciones: cuando el alumno no muestre esta actitud, se bajará la nota 1 punto por cada registro referido al mismo. ○ Respeto de las normas y de la 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. ○ 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. ○ 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 o 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 nota 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 de cada alumno (p.e. evolución a lo largo del curso, 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).

5. 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:

- **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.
- **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).

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 convocatoria extraordinaria de septiembre, cada alumna/o deberá de presentarse a las evaluaciones que no haya superado en la ordinaria de junio. Tanto en las recuperaciones como en las convocatorias ordinarias y extraordinarias, la nota del alumnado que 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:

- **30%** de la nota de recuperación: pruebas, exámenes, trabajos, etc. de carácter teórico y/o práctico y en cada una de las tres evaluaciones.
- **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 lo largo del curso.

El profesor responsable de hacer el seguimiento de los alumnos con la asignatura pendiente del 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.

13. 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, paddle 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 y 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.

EDUCACIÓN FÍSICA

EN LA ESO

14. FINALIDADES EDUCATIVAS

La finalidad de la Educación secundaria obligatoria consiste en lograr que los alumnos y las alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos los hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como personas.

15. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA

Esta programación contribuirá a la consecución de los diferentes objetivos generales de etapa, **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.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las 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 como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los objetivos enumerados añadir los establecidos en el artículo 3 del DECRETO 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

- 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.

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

16. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN ESTA ETAPA

Según la ORDEN de 14 de julio de 2016 (BOJA 28 julio 2016), por el que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, la enseñanza de la Educación Física tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

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

17. CONTENIDOS

El apartado de los contenidos es clave en la programación didáctica.

Los contenidos indican y precisan aquellos saberes que se proponen a los alumnos para su aprendizaje, con el fin de desarrollar todas sus capacidades y adquirir los elementos básicos de la cultura.

Los contenidos en el área de Educación física, según la ORDEN de 14 de julio de 2016 (BOJA 28 julio 2016), por el que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía se distribuyen en cinco bloques:

- 1. Salud y calidad de vida.**
- 2. Condición física y motriz.**
- 3. Juegos y deportes.**
- 3. Expresión corporal.**
- 4. Actividad física en el medio natural.**

A continuación, se detallarán los contenidos por niveles, así como la temporalización de los mismos y la organización en Unidades Didácticas.

1º ESO

1. Objetivos

Los objetivos que se establecen para el primer curso de la ESO son los siguientes:

1. Reconocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas sobre el organismo así como en la calidad de vida.
2. Conocer la capacidad de rendimiento que posee su organismo desde el punto de vista del ejercicio físico y la salud así como los factores que inciden sobre el mismo.
3. Conocer y diferenciar las capacidades físicas relacionadas con la salud así como su influencia sobre los diferentes aparatos y sistemas orgánicos.
4. Conocer, utilizar y valorar las técnicas generales de preparación del organismo para la realización de una actividad física posterior.
5. Tener en cuenta las medidas de higiene y de recuperación tras el ejercicio valorando su aportación a la mejora del bienestar y la salud.
6. Mejorar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales, y marcando pautas de superación.
7. Conocer y utilizar con un mínimo de eficacia las diferentes habilidades deportivas practicadas, así como conocer, comprender y aceptar los requerimientos técnicos básicos de dichas actividades deportivas.
8. Participar en actividades físico-deportivas y recreativas, independientemente del nivel alcanzado, con afán de superación, aceptando las reglas del juego, respetando al oponente y cooperando en beneficio del equipo.
9. Reconocer y valorar las diversas posibilidades que nos ofrece la naturaleza para la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas, tomando conciencia de la necesidad de conservar y mejorar el medio ambiente.
10. Conocer y utilizar técnicas de relajación como medio de liberación de tensiones y mejora de la calidad de vida.
11. Reconocer, valorar y utilizar la capacidad expresiva y comunicativa del cuerpo y el movimiento.

2. Relación de los contenidos por bloques.

1º ESO	
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física: el calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de educación Física: Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	<p>Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.</p> <p>Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.</p>
	<p>Juegos predeportivos.</p> <p>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades</p>
JUEGOS Y DEPORTES	<p>físico- deportivas individuales y colectivas.</p> <p>Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas: equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.</p> <p>Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración: línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.</p> <p>La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.</p> <p>Objetivos del juego de ataque y defensa.</p> <p>Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.</p> <p>Juegos cooperativos.</p> <p>Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.</p> <p>Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</p> <p>Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p> <p>La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</p> <p>Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p>
EXPRESIÓN CORPORAL	<p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.</p> <p>Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</p> <p>Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</p> <p>Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.</p> <p>Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p> <p>Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.</p>
ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	<p>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.</p> <p>Técnicas de progresión en entornos no estables.</p> <p>Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.</p> <p>Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.</p> <p>Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.</p>

3. Temporalización de los contenidos

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	NÚMERO DE SESIONES
1ª EVALUACIÓN	Calentamiento y control de pulsaciones	4 sesiones
	Condición Física y Salud: fundamentos y pruebas físicas	6 sesiones
	Juegos Populares y Tradicionales	2 sesiones
	Deporte de equipo 1: iniciación	6 sesiones
2ª EVALUACIÓN	Combas	4 sesiones
	Expresión Corporal: mimo e improvisación	4 sesiones
	Deportes Alternativos: béisbol simplificado, la theque, ultimate, palas, balonkorf	8 sesiones
	Bádminton	7 sesiones
3ª EVALUACIÓN	Juegos cooperativos	5 sesiones
	Deporte de equipo 2: iniciación	6 sesiones
	Acrosport	7 sesiones
	Orientación	4 sesiones

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.

4. Unidades didácticas

UNIDADES DIDÁCTICAS relacionadas con la Condición Física y la Salud

Objetivos:

1. Reconocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas sobre el organismo así como en la calidad de vida.
2. Conocer la capacidad de rendimiento que posee su organismo desde el punto de vista del ejercicio físico y la salud así como los factores que inciden sobre el mismo.
3. Conocer y diferenciar las capacidades físicas relacionadas con la salud así como su influencia sobre los diferentes aparatos y sistemas orgánicos.
4. Conocer, utilizar y valorar las técnicas generales de preparación del organismo para la realización de una actividad física posterior.
5. Tener en cuenta las medidas de higiene y de recuperación tras el ejercicio valorando su aportación a la mejora del bienestar y la salud.
6. Mejorar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales, y marcando pautas de superación.
7. Conocer y utilizar técnicas de relajación como medio de liberación de tensiones y mejora de la calidad de vida.

Contenidos

- El calentamiento: concepto, objetivos, efectos, tipos, fases y ejercicios que lo componen y pautas de elaboración.
- Condición física:
 - Concepto.
 - Capacidades físicas: concepto, relación con la salud, pautas de trabajo.
- La higiene corporal después de la práctica de actividad física.
- La actitud postural: posturas corporales correctas e incorrectas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físicas.
- Nociones básicas relacionadas con el aparato locomotor: componentes, principales huesos, músculos y articulaciones, etc.
- Práctica de ejercicios y juegos adecuados para el calentamiento.
- Prácticas de acondicionamiento general. Desarrollo globalizado de las capacidades físicas relacionadas con la salud mediante: carrera continua, juegos de desplazamiento, ejercicios y juegos dinámicos de fuerza general, ejercicios y juegos de flexibilidad, circuitos, etc.
- Práctica de ejercicios relacionados con la correcta actitud postural:
 - Mantenimiento de posturas en bipedestación y sentados (relacionado con estudio).
 - Levantamiento y transporte de cargas.
- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de sostén.
- Aplicación de técnicas de relajación (vuelta a la calma) tras el ejercicio:
 - Estiramiento muscular.
 - Juegos y ejercicios relacionados con el masaje muscular.
- Práctica de ejercicios de fuerza y flexibilidad y relación con zonas y grupos musculares.
 - Valoración de la importancia del calentamiento general para prevenir lesiones a la hora de practicar cualquier actividad física.
 - Valoración y toma de conciencia de la propia imagen corporal y condición física así como de sus posibilidades y limitaciones.
 - Valorar la importancia de la vuelta a la calma para prevenir lesiones y como mejora del bienestar.
 - Toma de conciencia de la importancia de una correcta actitud postural durante el ejercicio y en las acciones cotidianas.

UNIDADES DIDÁCTICAS relacionadas con Juegos y Deportes

Objetivos:

1. Conocer y utilizar con un mínimo de eficacia las diferentes habilidades deportivas practicadas, así como conocer, comprender y aceptar los requerimientos tácticos básicos de dichas actividades deportivas.
2. Participar en actividades físico-deportivas y recreativas, independientemente del nivel alcanzado, con afán de superación, aceptando las reglas del juego, respetando al oponente y cooperando en beneficio del equipo.
3. Conocer, utilizar y valorar las técnicas generales de preparación del organismo para la realización de una actividad física posterior.
 - El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.
 - Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto, objetivos.
 - Principales gestos técnicos y elementos reglamentarios de los deportes que se practiquen.
 - Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.
 - Práctica de actividades y juegos reglados y adaptados en los que prevalezcan aspectos comunes y que faciliten la adquisición de los fundamentos técnico-tácticos aplicables a los deportes colectivos.
 - Utilización de las habilidades específicas propias de estos deportes en situaciones concretas extraídas del desarrollo del juego real.
 - Práctica de varios deportes alternativos y adquisición de los gestos y habilidades propios de esos deportes.
 - Participar de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas, con independencia del nivel de destreza alcanzado.
 - Valoración de los efectos que para las condiciones de salud, calidad de vida y empleo del tiempo de ocio tiene la práctica habitual de actividades deportivo-recreativas.
 - Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a su mejora.
 - Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.
 - Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad o enfrentamiento, cooperando y aceptando las funciones atribuidas dentro de una labor del equipo.

UNIDADES DIDÁCTICAS relacionadas con Expresión corporal

Objetivos:

1. Conocer y utilizar técnicas de relajación como medio de liberación de tensiones y mejora de la calidad de vida.
2. Reconocer, valorar y utilizar la capacidad expresiva y comunicativa del cuerpo y el movimiento.

Contenidos

1. El cuerpo expresivo: postura, gestos y movimiento.
2. Técnica y significado del uso de diversos parámetros en las actividades expresivas: el tiempo y el ritmo.
3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
4. Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.

5. Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales.
6. Experimentación de actividades en las que se combinan distintos ritmos y se manejan diversos objetos.
 - Disposición favorable a la desinhibición.
7. Valoración y toma de conciencia del uso expresivo del cuerpo y el movimiento.

<i>UNIDAD DIDÁCTICA relacionada con ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</i>

Objetivos:

1. Reconocer y valorar las diversas posibilidades que nos ofrece la naturaleza para la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas, tomando conciencia de la necesidad de conservar y mejorar el medio ambiente.
2. Realizar juegos de pistas y rastreos utilizando mapas y croquis.

Contenidos

1. Actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, mar y aire.
2. Características del medio natural y posibilidades que ofrece para realizar actividades físico-deportivas.
3. Aspectos preventivos, de protección y seguridad a tener en cuenta en la realización de distintas actividades en el medio natural.
 - Identificación de señales de rastreo y realización de recorridos por el centro y sus inmediaciones, previamente marcados.
 - Utilización de mapas y croquis para la realización de recorridos de orientación.
 - Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
 - Disposición favorable hacia la práctica de actividades en el medio natural, adoptando las medidas de protección y seguridad necesarias.

5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

El RD 1105 de 2014 por el que se desarrolla el currículo de la ESO y el Bachillerato, establece como criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables para el primer ciclo de la ESO los siguientes:

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
-------------------------	--------------------------------------

<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o cooperación, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-</p>
	<p>oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de</p>

<p>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.</p>	<p>espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro del equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. 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. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

De manera más concreta y detallada, la **Orden de 14 de julio de 2016** por la que se desarrolla el **Currículo para la Comunidad Autónoma de Andalucía**, establece como **criterios de evaluación para 1º de la ESO** los siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	RELACIÓN COMPETENCIAS
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades</p>	<p>CMCT CAA CSC SleP.</p>

físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	CCL CAA CSC
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	SleP CeC.
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.	CMCT CAA.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	CMCT CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	CMCT CAA CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	CAA CSC SleP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	CMCT CAA CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física.	CCL CSC.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.	CCL Cd CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT CAA CSC SleP.
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	CCL Cd CAA CSC CeC.
13. redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	CCL Cd CAA.

2º ESO

1. Objetivos

Los objetivos que se establecen para el segundo curso de la ESO son los siguientes:

1. Conocer los fundamentos para la elaboración de un calentamiento general, aplicándolo en la realización de cualquier tipo de actividad física.
2. Reconocer y valorar la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
3. Conocer la capacidad de rendimiento que posee su organismo desde el punto de vista del ejercicio físico y la salud así como los factores que inciden sobre el mismo.
4. Conocer y diferenciar las capacidades físicas relacionadas con la salud así como su influencia sobre los diferentes aparatos y sistemas orgánicos.
5. Reconocer y valorar la importancia de la adopción de una postura correcta en la realización de las actividades cotidianas.
6. Conocer los efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos (tabaco, alcohol...), valorando la importancia de que no se instauren en nuestra vida.
7. Mejorar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales, y marcando pautas de superación.
8. Conocer y utilizar con un mínimo de eficacia las diferentes habilidades deportivas practicadas, así como conocer, comprender y aceptar los requerimientos técnicos básicos de dichas actividades deportivas.
9. Participar en actividades físico-deportivas y recreativas, independientemente del nivel alcanzado, con afán de superación, aceptando las reglas del juego, respetando al oponente y cooperando en beneficio del equipo.
10. Conocer un deporte colectivo y participar activamente en la realización del mismo.
11. Conocer los deportes de adversario y participar activamente en la realización de juegos y actividades relacionadas con los mismos.
12. Realizar los gestos técnicos básicos e identificar los elementos reglamentarios de un deporte individual diferente al realizado en el curso anterior.
13. Reconocer y valorar las diversas posibilidades que nos ofrece la naturaleza para la práctica de actividades físico-deportivas y recreativas, tomando conciencia de la necesidad de conservar y mejorar el medio ambiente.
14. Realizar recorridos de senderismo, sabiendo identificar los principales materiales y equipamientos necesarios para los mismos.
15. Reconocer, valorar y utilizar la capacidad expresiva y comunicativa del cuerpo y el movimiento.
16. Conocer diferentes técnicas de relajación y respiración.
17. Realizar movimientos e improvisaciones utilizando las variables de espacio, tiempo, intensidad y ritmo, encaminadas al dominio y control corporal y a la comunicación con los demás.

2. Relación de los contenidos por bloques.**2º ESO**

2º ESO	
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	<p>Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	<p>Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable, su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</p>

JUEGOS Y DEPORTES	<p>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.</p> <p>Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</p> <p>Las fases del juego en los deportes colectivos.</p> <p>La organización de ataque y defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.</p> <p>Situaciones reducidas de juego.</p> <p>Juegos populares y tradicionales.</p> <p>Juegos alternativos y predeportivos.</p> <p>Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</p> <p>Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</p> <p>Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>
EXPRESIÓN CORPORAL	<p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</p>
	<p>Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</p> <p>Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</p> <p>El mimo y el juego dramático.</p> <p>Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</p> <p>Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.</p> <p>Bailes tradicionales de Andalucía.</p> <p>Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</p>
ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	<p>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.</p> <p>Técnicas de progresión en entornos no estables.</p> <p>Técnicas básicas de orientación: interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.</p> <p>Juegos de pistas y orientación.</p> <p>Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</p> <p>Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.</p> <p>El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.</p> <p>Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</p>

3. Temporalización de los contenidos

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	NÚMERO DE SESIONES
1ª EVALUACIÓN	Presentación y evaluación inicial	2 sesiones
	Condición Física y Salud I	11 sesiones
	Juegos y Deportes I	11 sesiones
2ª EVALUACIÓN	Condición Física y Salud II	9 sesiones
	Juegos y Deportes II	12 sesiones
	Actividades en el Medio Natural	3 sesiones
3ª EVALUACIÓN	Expresión Corporal	9 sesiones
	Juegos y Deportes III	9 sesiones

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.

4. Unidades didácticas

CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD I y II (1ª y 2ª evaluación)

Objetivos

1. Conocer los fundamentos para la elaboración de un calentamiento general, aplicándolo en la realización de cualquier tipo de actividad física.
2. Reconocer y valorar la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud.
3. Conocer la capacidad de rendimiento que posee su organismo desde el punto de vista del ejercicio físico y la salud así como los factores que inciden sobre el mismo.
4. Conocer y diferenciar las capacidades físicas relacionadas con la salud así como su influencia sobre los diferentes aparatos y sistemas orgánicos.
5. Reconocer y valorar la importancia de la adopción de una postura correcta en la realización de las actividades cotidianas.
6. Conocer los efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos (tabaco, alcohol...), valorando la importancia de que no se instauren en nuestra vida.
7. Mejorar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales, y marcando pautas de superación.

Contenidos

- El calentamiento general y específico: concepto, objetivos, efectos, fases y ejercicios de cada uno, pautas de elaboración.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: la resistencia aeróbica: concepto, fundamentos biológicos, efectos sobre la salud, métodos básicos de entrenamiento.

- La frecuencia cardiaca como elemento de control de la intensidad del esfuerzo. Determinación de la zona de actividad.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: la flexibilidad: concepto, componentes, fundamentos biológicos, métodos básicos.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: la fuerza: concepto, tipos, fundamentos biológicos, métodos básicos de entrenamiento.
- Efectos que tiene para la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.
- Conocer y diferenciar algunas pruebas para la valoración del estado de las capacidades físicas y por tanto de la condición física.

- Recopilación y puesta en práctica de juegos y ejercicios aplicados al calentamiento.
- Aplicación de algunos sistemas para el acondicionamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total, circuito, juegos.
- Control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca:
 - Práctica de métodos para la toma de pulsaciones.
 - Cálculo del número de pulsaciones por minuto.
 - Elaboración y análisis de gráficas de pulsaciones.
 - Cálculo de la zona de actividad.
- Aplicación de algunos sistemas para el acondicionamiento de la flexibilidad: ejercicios dinámicos, ejercicios estáticos, juegos.
- Aplicación de algunos sistemas para el acondicionamiento de la fuerza: ejercicios de autocarga, con sobrecargas ligeras, de multi saltos y multi lanzamientos.
- Práctica de ejercicios relacionados con la correcta actitud postural en actividades cotidianas.
- Aplicación de pruebas para la valoración del estado de la condición física.

- Toma de conciencia de la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma para la prevención de lesiones en la práctica de actividades físico-deportivas.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora en las condiciones de salud.
- Valorar los efectos perjudiciales que determinados hábitos (tabaco, alcohol) tiene para la salud.

JUEGOS Y DEPORTES I (1ª EVALUACIÓN)

Objetivos

1. Conocer un deporte colectivo y participar activamente en la realización del mismo.
2. Integrarse participativamente en juegos y deportes de equipo, colaborando y respetando la labor de los compañeros y aportando la suya propia independientemente del nivel que se posea.
3. Participar en distintas actividades físicas y deportivas de forma activa y natural independientemente de habilidad y condición.
4. Conocer los fundamentos para la elaboración de un calentamiento específico aplicándolo en la realización del balónmano.

Contenidos

- Principales elementos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonmano.
- Adquisición y desarrollo de las principales habilidades específicas propias de un deporte colectivo.
- Utilización de las habilidades específicas propias de este deporte en situaciones concretas extraídas del desarrollo del juego real.
- Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones de práctica de juego real en el deporte correspondiente.

- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
- Aceptación del nivel técnico-táctico de sí mismo y del resto de los demás en la práctica de juegos y actividades deportivas, adoptando una disposición favorable a la autosuperación y confianza en las propias posibilidades.
- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad o enfrentamiento, cooperando y aceptando las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y deportes.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para conseguir un objetivo común.

JUEGOS Y DEPORTES II (2ª EVALUACIÓN)

Objetivos

1. Realizar los gestos técnicos básicos e identificar los elementos reglamentarios del Atletismo, participando activamente en la realización del mismo.
2. Integrarse participativamente en juegos y deportes, colaborando y respetando la labor de los compañeros y aportando la suya propia independientemente del nivel que se posea.
3. Participar en distintas actividades físicas y deportivas de forma activa y natural independientemente de habilidad y condición.
4. Conocer los fundamentos para la elaboración de un calentamiento específico aplicándolo en la realización del deporte que se practique.

Contenidos

- Principales gestos técnicos y elementos reglamentarios del atletismo.
 - Juegos y actividades encaminadas al aprendizaje técnico de carreras, saltos y lanzamientos.
 - Adquisición y desarrollo de las principales habilidades específicas propias de un deporte individual (Atletismo).

 - Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
 - Aceptación del nivel técnico-táctico de sí mismo y del resto de los demás en la práctica de juegos y actividades deportivas, adoptando una disposición activa favorable a el esfuerzo, la autosuperación y la confianza en las propias posibilidades.

- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad o enfrentamiento.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL (2ª EVALUACIÓN)

Objetivos

1. Realizar recorridos de senderismo, sabiendo identificar los principales materiales y equipamientos necesarios para los mismos.
2. Conocer y utilizar con un mínimo de eficacia las diferentes habilidades deportivas practicadas, así como conocer, comprender y aceptar los requerimientos básicos de dichas actividades deportivas.
3. Participar en actividades físico-deportivas y recreativas, independientemente del nivel alcanzado, con afán de superación, aceptando las reglas del juego, respetando al oponente y cooperando en beneficio del equipo.
4. Conocer y valorar las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para la realización de actividades recreativas y deportivas, adoptando además una actitud de respeto y conservación hacia el mismo.

Contenidos

- El senderismo:
 - Concepto.
 - Tipos de senderos.
 - Material y vestimenta necesaria.
 - Normas y técnicas básicas de progresión.
- Nociones básicas sobre orientación:
 - Mapa: cómo leer e interpretarlo.
 - Brújula: partes, fundamento, utilidades..
- Prácticas de montaje de tiendas de campaña.
- Realización de un recorrido de senderismo por algún paraje natural de los alrededores del centro educativo.
- Ejercicios de lectura e interpretación de croquis, planos y mapas.
- Realización de rastreos y recorridos de orientación con mapa y brújula.
- Toma de conciencia de los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio ambiente.
- Valorar los recursos que tiene el medio natural para la realización de actividades recreativas.

EXPRESIÓN CORPORAL (3ª EVALUACIÓN)

Objetivos

1. Reconocer, valorar y utilizar la capacidad expresiva y comunicativa del cuerpo y el movimiento.
2. Conocer diferentes técnicas de relajación y respiración.
3. Realizar movimientos e improvisaciones utilizando las variables de espacio, tiempo, intensidad y ritmo, encaminadas al dominio y control corporal y a la comunicación con los demás.

Contenidos

- El lenguaje corporal (gestos, posturas, etc.) y la comunicación no verbal.
- Técnica y significado del uso de distintos parámetros: ritmo, tempo, espacio, intensidad.
- Posibilidades expresivas del cuerpo: los pies, las manos, la expresión de la cara...

- Experimentación actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.
- Control de la respiración y uso de la relajación en las actividades expresivas.
- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, etc.
- Realización de composiciones e improvisaciones colectivas e individuales.

- Valoración y toma de conciencia de uso expresivo del cuerpo y del movimiento.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás. ▪
Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.

JUEGOS Y DEPORTES III (3ª EVALUACIÓN)

Objetivos

1. Conocer los fundamentos para la elaboración de un calentamiento general y específico, aplicándolo en la realización de cualquier tipo de actividad física.
2. Conocer un deporte colectivo y participar activamente en la realización del mismo.
3. Integrarse participativamente en juegos y deportes de equipo, colaborando y respetando la labor de los compañeros y aportando la suya propia independientemente del nivel que se posea.
4. Participar en distintas actividades físicas y deportivas de forma activa y natural independientemente de habilidad y condición.

Contenidos

- Aspectos normativos y reglamentarios, aspectos técnicos y fundamentos tácticos básicos del voleibol.
- Adquisición y desarrollo de las principales habilidades específicas propias del deporte citado a través de actividades cooperativas, recreativas y competitivas.
- Utilización de las habilidades específicas propias de este deporte en situaciones concretas extraídas del desarrollo del juego real.
- Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones de práctica de juego real en el deporte correspondiente.

- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos, así como del resto de compañeros participantes en la actividad.
- Valoración de la tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
- Participación activa en actividades grupales y/o individuales con independencia del nivel de destreza alcanzado, prestando una disposición favorable a la autoexigencia y superación.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para conseguir un objetivo común.
- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad o enfrentamiento, cooperando y aceptando las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

El RD 1105 de 2014 por el que se desarrolla el currículo de la ESO y el Bachillerato, establece como criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables para el primer ciclo de la ESO los siguientes:

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o cooperación, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja
	o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas 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</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los</p>

aportaciones.	objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
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.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
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.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

De manera más concreta y detallada, la **Orden de 14 de julio de 2016** por la que se desarrolla el **Currículo para la Comunidad Autónoma de Andalucía**, establece como **criterios de evaluación para 2º de la ESO** los siguientes:

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

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCL CAA CSC SleP CeC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	CMCT CAA CSC
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.	SleP.
5. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CMCT CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.	CMCT CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT CAA CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	CAA CSC SleP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CMCT CAA CSC
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante la participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	CCL CSC.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	CCL Cd CAA.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	CCL Cd CAA CSC CeC
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT CAA CSC SleP.

Tendiendocuentatodoesto,yaplicandounmayorniveldeconcreción,paraelnivelde2ºde la ESO **los criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y mínimos exigibles** serán los siguientes:

1. Incrementar el grado de competencia en relación a la resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad respecto a su nivel inicial.

Se pretende comprobar que el alumnado es autoexigente en su esfuerzo para mejorar el grado de competencia en relación a la resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad, mediante la participación activa en las sesiones y la asimilación de los contenidos en relación a las mismas. Se deberá tener en cuenta la mejora respecto a su propio nivel inicial, y no sólo respecto al resultado obtenido.

2. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardíaca beneficiosa para la salud.

En relación a los conceptos, se evaluará si el alumnado calcula su zona de trabajo óptima ("zona de actividad") a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardíaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, se analizará si es capaz de controlar la intensidad de trabajo a partir de la toma de pulsaciones en diferentes actividades físicas y si se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica saludable para su edad. Asimismo, se valorará la competencia para elaborar e interpretar gráficas de pulsaciones en base a los datos obtenidos durante las diferentes prácticas.

3. Reconocer y saber diferenciar las diferentes capacidades físicas básicas así como la relación entre el desarrollo de las mismas y la mejora de los diferentes sistemas y aparatos del cuerpo humano.

Se pretende comprobar que el alumnado sabe identificar cuál es la capacidad física básica predominante en diferentes tipos de ejercicios y actividades físicas. Además el alumnado deberá conocer los sistemas básicos para el desarrollo de las mismas y su beneficio para la salud.

4. Mostrar competencia y autonomía a la hora de elaborar un calentamiento orientado al tipo de actividad que se vaya a desarrollar.

El alumnado deberá ser capaz de elaborar y poner en práctica un calentamiento adecuado a la actividad que se vaya a realizar, atendiendo a las diferentes fases y tipos de ejercicios, el orden, su correcta ejecución, etc.

5. Manifestar actitudes de cooperación, tolerancia y deportividad tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador en la práctica de un deporte colectivo.

El alumnado participará en situaciones competitivas del deporte colectivo escogido. Se valorará su capacidad de implicarse y esforzarse en cumplir las responsabilidades que le asigna su propio equipo. También se valorará el respeto a las normas, al árbitro, a los propios

compañeros y a los oponentes, la contribución en tareas cooperativas valorando el trabajo en equipo por encima del resultado final, aceptándolo independientemente de su signo.

Cuando actúe como espectador se valorará, la capacidad de mostrarse participativo y motivado por la competición y el respeto a jugadores, al árbitro y sus decisiones.

6. Mostrar cierto grado de adquisición en las competencias técnico-táctico-reglamentarias de los deportes que se pongan en práctica a lo largo del curso.

El alumnado deberá ser capaz de usar y aplicar los recursos técnico-tácticos a situaciones reales y más globales de juego, así como a situaciones aisladas y con un carácter un poco más analítico. Además deberá conocer los aspectos básicos reglamentarios de cada deporte y ser capaz de aplicarlos y respetarlos en las situaciones de juego.

7. Crear y poner en práctica una secuencia armónica de movimientos corporales a partir de un ritmo escogido.

El alumnado deberá escoger un ritmo y seleccionar una secuencia de movimientos para desarrollarlos armónicamente. Se valorará la adecuación de la secuencia al ritmo, así como la capacidad creativa y la desinhibición personal en la preparación y ejecución de la actividad.

8. Reproducir diferentes secuencias de movimiento apoyadas en una base musical.

El alumnado deberá ser capaz de reproducir de forma armónica y coordinada una serie de bailes y danzas, mostrando una adecuada percepción del ritmo y los tiempos musicales en relación a los movimientos que compongan ese baile o danza, así como interés y disposición expresiva y comunicativa a través del movimiento y la música.

9. Realizar de forma autónoma un recorrido de sendero cumpliendo normas de seguridad básicas y mostrando una actitud de respeto hacia la conservación del entorno en el que se lleva a cabo la actividad.

El alumnado será capaz de realizar el recorrido de forma autónoma cumpliendo unas normas de seguridad básicas como llevar una indumentaria, seguir el sendero y contar con todo el material necesario para completar el recorrido, realizando un uso adecuado del mismo. También se evaluará la capacidad de usar recipientes donde depositar los residuos producidos durante la marcha, o cómo evolucionar por terrenos sin perjudicar la flora y la fauna del entorno.

10. Interpretar mapas y croquis, siendo capaz de realizar diferentes recorridos, siguiendo pistas, utilizando la brújula y calculando distancias en base a diferentes escalas.

Se pretende evaluar la competencia del alumnado de interpretar y elaborar diferentes mapas y croquis del instituto y sus inmediaciones a diferentes escalas, siendo capaz de realizar recorridos usando las direcciones y rumbos determinados por la brújula e interpretando diferentes pistas e indicios.

11. Expresarse de manera oral y escrita con claridad, limpieza y corrección atendiendo a las reglas gramaticales y ortográficas.

Se pretende evaluar la competencia lingüística del alumnado, especialmente en lo referente a la expresión oral y escrita, con especial atención a la lectura, las exposiciones orales, la redacción, la limpieza y el cumplimiento de las principales normas ortográficas y gramaticales.

3º ESO

1. Objetivos

Los objetivos que se establecen para el tercer curso de la ESO son los siguientes:

1. Conocer y valorar los beneficios que conlleva la práctica habitual de ejercicio físico correctamente realizado, conociendo las limitaciones personales.
2. Considerar la actividad física sistemática como una parte indispensable para la propia formación integral del individuo.
3. Conocer los fundamentos para la elaboración de un calentamiento general y específico, aplicándolo en la realización de cualquier tipo de actividad física.
4. Saber valorar el nivel de sus capacidades físicas y habilidades motrices reconociendo sus posibilidades y limitaciones.
5. Distinguir e identificar las distintas capacidades físicas.
6. Conocer las prácticas que tienen efectos negativos para la salud, adoptando una actitud crítica ante las mismas.
7. Tener en cuenta las medidas de higiene y de recuperación tras el ejercicio valorando su aportación a la mejora del bienestar y la salud.
8. Mejorar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales, y marcando pautas de superación.
9. Conocer algunos deportes colectivos y participar activamente en la realización de los mismos.
10. Integrarse participativamente en juegos y deportes de equipo, colaborando y respetando la labor de los compañeros y aportando la suya propia independientemente del nivel que se posea.
11. Participar en distintas actividades físicas y deportivas de forma activa y natural independientemente de habilidad y condición.
12. Conocer y valorar las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para la realización de actividades recreativas y deportivas, adoptando además una actitud de respeto y conservación hacia el mismo.
13. Conocer y utilizar técnicas de relajación como medio de liberación de tensiones y mejora de la calidad de vida.
14. Conocer algunas manifestaciones que utilizan la riqueza expresiva del cuerpo para su realización.
15. Utilizar el cuerpo como medio expresivo, de relación y comunicación con los demás.

2. Relación de los contenidos por bloques.

3º ESO

<p>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</p>	<p>Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como</p>
	<p>elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>
<p>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</p>	<p>Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</p>

<p>JUEGOS Y DEPORTES</p>	<p>Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.</p> <p>Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.</p> <p>Juegos populares y tradicionales.</p> <p>Juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos.</p> <p>El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>La organización de ataque y defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.</p> <p>La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego.</p> <p>Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</p> <p>Análisis de situaciones del mundo deportivo real. desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p> <p>Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.</p> <p>La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</p> <p>Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.</p> <p>El deporte en Andalucía.</p>
<p>EXPRESIÓN CORPORAL</p>	<p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. el cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</p> <p>Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</p> <p>Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</p> <p>Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.</p> <p>Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.</p> <p>El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.</p> <p>Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.</p> <p>Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas</p>
	<p>individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.</p> <p>Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p>
<p>ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL</p>	<p>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.</p> <p>Técnicas de progresión en entornos no estables.</p> <p>Técnicas básicas de orientación: elección de ruta, lectura continua, relocalización.</p> <p>Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.</p> <p>Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.</p> <p>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.</p> <p>Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</p>

3. Temporalización de los contenidos

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	NÚMERO DE SESIONES
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	4 sesiones
	Balonmano	5 sesiones
	Voleibol	5 sesiones
	Rugby Tag	5 sesiones
	Floorball	5 sesiones
3ª EVALUACIÓN	Actividades en el Medio Natural	3 sesiones
	Juegos Populares y Deportes Alternativos	11 sesiones
	Expresión Corporal	10 sesiones

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.

4. Unidades Didácticas

PRUEBAS FÍSICAS (1ª EVALUACIÓN)

Objetivos didácticos

- Valorar el estado actual de la condición física
- Conocer la forma más adecuada para realizar esta valoración
- Comprender la importancia de la práctica de actividades físicas para la mejora de las CFB - Establecer un punto de referencia para ir valorando los progresos adquiridos a lo largo del curso

Contenidos

- Conocer el concepto de condición física.

-Conocer las cualidades físicas básicas como los factores que condicionan los niveles cualitativos del rendimiento motor.

Contenidos procedimentales:

-Aplicación de las pruebas prácticas de condición física.

Contenidos actitudinales:

-Tomar conciencia de la propia imagen corporal.

-Tomar conciencia y asumir los beneficios que la actividad física tiene para la salud.

CALENTAMIENTO (1ª EVALUACIÓN)

Objetivos didácticos

-Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, en especial, con los más relevantes para la salud.

-Realizar ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.

-Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia

Contenidos

-Conocer el concepto de Condición Física.

-Conocer el calentamiento general y sus partes.

-Efectos positivos en nuestro organismo.

-Elaborar y realizar un calentamiento general individualmente. -
Dirigir al grupo la ejecución del calentamiento.

-Tomar conciencia de la propia imagen corporal.

-Disposición favorable hacia la práctica regular y sistemática del calentamiento y acondicionamiento físico.

-Tomar conciencia y asumir los beneficios que la actividad física tiene para la salud.

"MI SALUD LO PRIMERO" (1ª EVALUACIÓN)

Objetivos didácticos

- Relacionar las actividades físicas con los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano, especialmente con aquellos que son más relevantes para la salud.

- Reflexionar sobre la importancia que tiene para la salud una alimentación equilibrada a partir del cálculo de la ingesta y el gasto calórico, en base a las raciones diarias de cada grupo de alimentos y de las actividades diarias realizadas.

- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de la materia.

Contenidos

-Conocer el funcionamiento de nuestro propio cuerpo.

-Conocer la incidencia de la alimentación en el funcionamiento del organismo.

Contenidos procedimentales:

-Saber elaborar la programación de una dieta sana, dependiendo de la actividad física.

-Análisis y corrección de los malos hábitos para la salud. *Contenidos actitudinales:*

-Tomar conciencia de la propia imagen corporal.

CAPACIDADES FÍSICAS (1ª EVALUACIÓN)

Objetivos didácticos

- Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación con las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.
- Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud.

Contenidos

- Conocer el concepto de condición física.
- Conocer las cualidades físicas básicas como los factores que condicionan los niveles cuantitativos del rendimiento motor.
- Contenidos procedimentales:*
- Aplicar sistemas concretos de desarrollo de las condiciones físicas básicas. -
- Aplicación de pruebas prácticas de condición física.

BALONCESTO (1ª y 2ª evaluación)

Objetivos didácticos

- Conocer las reglas fundamentales del baloncesto.
- Valorar práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Conocer y realizar actividades deportivas colectivas, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.
- Valorar la colaboración y el trabajo en equipo como instrumento fundamental del grupo

Contenidos

- Conocer y diferenciar los distintos elementos o gestos técnicos de los juegos y deportes.
- Conocimiento del baloncesto, así como, las normas que lo rigen.
- Conocer la terminología relacionada con el baloncesto.
- Contenidos procedimentales*
- Experimentar movimientos complejos de coordinación.
- Ejecutar y utilizar de forma correcta cada uno de los elementos o gestos técnicos del baloncesto.
- Desarrollar actividades de competición de tipo colectivo. Realizar autónomamente un calentamiento específico con relación al baloncesto. *Contenidos actitudinales*
- Tomar conciencia de la importancia de la práctica deportiva y sentir las ventajas que puede reportar para ocupar y disfrutar el tiempo libre como juego en sí mismo, no en función del éxito o el fracaso.

BALONMANO (2ª EVALUACIÓN)

Objetivos didácticos

- Participar en todas las actividades propuestas mostrando actitudes de respeto y colaboración hacia los compañeros.
- Conocer y utilizar en situaciones básicas de juego la técnica precisa para aplicarla en el juego real.
- Conocer y utilizar en situaciones básicas de juego la táctica precisa para aplicarla en el juego de forma coherente.
- Conocer la reglamentación y el trabajo de los árbitros.
- Conocer la terminología básica de este deporte.

-Aceptar las reglas y las diferencias existentes relacionadas con la práctica del balonmano. -
Desarrollar el diálogo, la paciencia, la consideración y el aprecio por los compañeros.

Contenidos

- Conocer y diferenciar los distintos elementos o gestos técnicos de los juegos y deportes.
- Conocimiento del balonmano, así como, las normas que lo rigen.
- Conocer la terminología relacionada con el balonmano.

Contenidos procedimentales

- Experimentar movimientos complejos de coordinación.
- Ejecutar y utilizar de forma correcta cada uno de los elementos o gestos técnicos del balonmano.

- Desarrollar actividades de competición de tipo colectivo. Realizar autónomamente un calentamiento específico con relación al balonmano. *Contenidos actitudinales*

-Tomar conciencia de la importancia de la práctica deportiva y sentir las ventajas que puede reportar para ocupar y disfrutar el tiempo libre como juego en sí mismo, no en función del éxito o el fracaso.

VOLEIBOL (2ª EVALUACIÓN)

Objetivos didácticos

- Participar en todas las actividades propuestas mostrando actitudes de respeto y colaboración hacia los compañeros.
- Conocer y utilizar en situaciones básicas de juego la técnica precisa para aplicarla en el juego real.
- Conocer y utilizar en situaciones básicas de juego la táctica precisa para aplicarla en el juego de forma coherente.
- Conocer la reglamentación y el trabajo de los árbitros.
- Conocer la terminología básica de este deporte.
- Aceptar las reglas y las diferencias existentes relacionadas con la práctica del voleibol. -
Desarrollar el diálogo, la paciencia, la consideración y el aprecio por los compañeros.

Contenidos

- Conocer y diferenciar los distintos elementos o gestos técnicos de los juegos y deportes.
- Conocimiento del voleibol, así como las normas que lo rigen.
- Conocer la terminología relacionada con el voleibol.

- Experimentar movimientos complejos de coordinación.

- Ejecutar y utilizar de forma correcta cada uno de los elementos o gestos técnicos del voleibol.

- Desarrollar actividades de competición de tipo colectivo. Realizar autónomamente un calentamiento específico con relación al voleibol. *Contenidos actitudinales*

-Tomar conciencia de la importancia de la práctica deportiva y sentir las ventajas que puede reportar para ocupar y disfrutar el tiempo libre como juego en sí mismo, no en función del éxito o el fracaso.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL (3ª EVALUACIÓN)

Objetivos didácticos

- Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida.
- Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica.
- Conocer los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se aplican en cada caso.
- Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del *trekking*.

- Conocer y poner en práctica, cuando la situación lo requiera, las medidas de seguridad correspondientes.

Contenidos

La naturaleza como laboratorio:

- Valor de las actividades en el medio natural.
- Empleo de las TIC en la planificación de actividades en el medio natural.

Los deportes de orientación:

- Conocimiento de estos deportes y empleo de los materiales necesarios. - Reglas y normas aplicables.

Deportes en la naturaleza:

- Acampadas.
- *Trekking*.
- Barranquismo.
- Descenso de ríos o *rafting*.

Seguridad en la naturaleza:

- Normas y medidas de autoprotección.
- Aplicación de las medidas de seguridad

JUEGOS POPULARES Y DEPORTES ALTERNATIVOS (3ª EVALUACIÓN)

Objetivos didácticos

- Conocer y practicar distintas modalidades de deportes y juegos alternativos: pelotas gigantes, indiacas, balón-corf, juegos de palas, etc. - Manejar con destreza los materiales en cada sesión.
- Valorar los deportes y juegos alternativos como medio de utilización del tiempo libre y como actividad recreativa.
- Respetar las normas de juego y a los compañeros al margen de los resultados obtenidos.

Contenidos

- Conocer la terminología y expresiones de juegos de otras zonas y culturas.
- Reconocer los recursos y posibilidades de los deportes y juegos alternativos como forma de aprovechamiento del tiempo libre.
- Practicar diferentes tipos de actividades con soltura.
- Utilización de materiales diversos.
- Respeto a los compañeros y a las normas de juego al margen de los resultados obtenidos.
- Valoración de los deportes alternativos como medio de utilización del tiempo libre y como actividad recreativa.

EXPRESIÓN CORPORAL (3ª EVALUACIÓN)

Objetivos didácticos

- Conocer y desarrollar el ritmo.
- Utilizar movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.
- Conocer y poner en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.
- Aprender a organizar el espacio para desarrollar la danza.
- Emplear desplazamientos cortos y largos para saber utilizar el espacio.
- Conocer la relajación y ser capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.

Contenidos*ritmo:*

- Concepto y características.
- Tipos de ritmo.
- Elaboración de movimientos repetitivos y no repetitivos. - Adaptación al ritmo.

El espacio:

- Organización del espacio en el desarrollo de la danza.
- Tipos de movimientos y su práctica.

La danza expresiva:

- Exploración y experimentación de diferentes tipos de danzas expresivas.
- Adquisición y búsqueda de un léxico corporal rico.

Música y función comunicativa:

- Conocimiento.
- Puesta en práctica.

5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

El RD 1105 de 2014 por el que se desarrolla el currículo de la ESO y el Bachillerato, establece como criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables para el primer ciclo de la ESO los siguientes:

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>

<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acorde a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro del ámbito de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>

<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicodeportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

De manera más concreta y detallada, la **Orden de 14 de julio de 2016** por la que se desarrolla el **Curriculo para la Comunidad Autónoma de Andalucía**, establece como **criterios de evaluación para 3º de la ESO** los siguientes:

CRITERIO DE EVALUACIÓN	RELACIÓN COMPETENCIAS
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>CMCT CAA CSC SleP.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>CCL CAA CSC SleP CeC.</p>
<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>CMCT CAA CSC SleP.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>CMCT CAA.</p>

5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	CMCT CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cadauna de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT CAA CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.	CAA CSC SleP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CMCT CAA CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	CCL CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	CCL Cd CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT CAA CSC SleP.

4º ESO

1. Objetivos.

Los objetivos que se establecen para el cuarto curso de la ESO son los siguientes:

1. Conocer y valorar los efectos que conlleva la práctica habitual de ejercicio físico correctamente realizado.
2. Conocer las prácticas que tienen efectos negativos para la salud, adoptando una actitud crítica ante las mismas.
3. Considerar la actividad física sistemática como una parte indispensable para la propia formación integral del individuo.
4. Conocer y llevar a cabo de manera autónoma actividades de calentamiento tanto general como específico, aplicándolas en la realización de cualquier tipo de actividad física.
5. Saber evaluar su rendimiento motor mediante pruebas objetivas que perfilen las distintas capacidades.
6. Planificar y organizar actividades que satisfagan sus necesidades, teniendo en cuenta tanto sus capacidades y habilidades como el entorno en que se encuentra.
7. Conocer los diferentes métodos para el desarrollo de las capacidades físicas, distinguiendo los más apropiados para su edad.
8. Conocer, de manera más precisa, los fundamentos anatómicos y fisiológicos en los que se basa el ejercicio físico.
9. Mejorar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales, y marcando pautas de superación.

10. Conocer las posibilidades y limitaciones personales en relación al ejercicio físico, utilizándolas como punto de partida para la planificación cotidiana de actividades.
11. Conocer con mayor profundidad distintas disciplinas deportivas y participar activamente en la práctica de las mismas.
12. Conocer las prácticas que tienen efectos negativos para la salud, adoptando una actitud crítica ante las mismas.
13. Integrarse participativamente en juegos y deportes de equipo y de adversario, colaborando y respetando el trabajo de los compañeros y aportando la suya propia independientemente del nivel que se posea.
14. Participar en distintas actividades físicas y deportivas de forma activa y natural independientemente de habilidad y condición.
15. Planificar la realización de actividades en el medio natural, favoreciendo la conservación y el respeto del mismo.
16. Participar y organizar de manera autónoma en actividades deportivas y recreativas.
17. Conocer y utilizar técnicas de relajación como medio de liberación de tensiones y mejora de la calidad de vida.
18. Conocer como parte de la cultura de nuestro tiempo las manifestaciones expresivas y apreciar el valor plástico de las mismas.
19. Reconocer, valorar y utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo como medio expresivo y de relación con los demás.

2. Relación de los contenidos por bloques.



4º ESO

<p>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</p>	<p>Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</p> <p>La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>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.</p> <p>La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.</p> <p>Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>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.</p> <p>Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.</p> <p>Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.</p>
<p>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</p>	<p>Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</p> <p>La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</p> <p>Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</p> <p>Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>JUEGOS Y DEPORTES</p>	<p>Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.</p> <p>Juegos populares y tradicionales.</p> <p>Juegos alternativos.</p> <p>La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.</p> <p>Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración- oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.</p> <p>La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados</p>

	<p>en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de espectador o espectadora.</p>
EXPRESIÓN CORPORAL	<p>Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. diseño y realización de los montajes artístico- expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.</p>
ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	<p>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</p>

3. Temporalización de los contenidos

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	NÚMERO DE SESIONES
1ª EVALUACIÓN	Presentación y evaluación inicial	2 sesiones
	Juegos y Deportes I	14 sesiones
	Condición Física I	8 sesiones

2ª EVALUACIÓN	Juegos y Deportes II	12 sesiones
	Condición Física II	12 sesiones
3ª EVALUACIÓN	Actividades en el Medio Natural	3 sesiones
	Juegos y Deportes III	6 sesiones
	Expresión Corporal	12 sesiones

4. Unidades didácticas

UNIDAD DIDÁCTICA Condición Física y Salud I y II (1ª y 2ª Evaluación)

Objetivos

1. Conocer y valorar los efectos que conlleva la práctica habitual de ejercicio físico correctamente realizado.
2. Conocer las prácticas que tienen efectos negativos para la salud, adoptando una actitud crítica ante las mismas.
3. Considerar la actividad física sistemática como una parte indispensable para la propia formación integral del individuo.
4. Conocer y llevar a cabo de manera autónoma actividades de calentamiento tanto general como específico, aplicándolas en la realización de cualquier tipo de actividad física.
5. Saber evaluar su rendimiento motor mediante pruebas objetivas que perfilen las distintas capacidades.
6. Planificar y organizar actividades que satisfagan sus necesidades, teniendo en cuenta tanto sus capacidades y habilidades como el entorno en que se encuentra.
7. Conocer y saber diferenciar los diferentes sistemas y métodos de entrenamiento diseñados para la mejora de las capacidades físicas básicas más relacionadas con una mejora de la salud, distinguiendo los más apropiados para su edad.
8. Conocer, de manera más precisa, los fundamentos anatómicos y fisiológicos en los que se basa el ejercicio físico.
9. Mejorar sus capacidades físicas y su rendimiento motor, dentro de las posibilidades individuales, y marcando pautas de superación.
10. Conocer las posibilidades y limitaciones personales en relación al ejercicio físico, utilizándolas como punto de partida para la planificación cotidiana de actividades.
11. Conocer las prácticas que tienen efectos negativos para la salud, adoptando una actitud crítica ante las mismas.
12. Conocer la ubicación y la función de los principales grupos musculares, así como un conjunto de ejercicios orientados al desarrollo de la fuerza y flexibilidad de los mismos.
13. Tener en cuenta las medidas de higiene y de recuperación tras el ejercicio valorando su aportación a la mejora del bienestar y la salud.

Contenidos: Condición física y salud

- Capacidades físicas relacionadas con la salud: la resistencia aeróbica:
 - Concepto. ○ Tipos. ○ Efectos sobre la salud. ○ La zona de

- Principales sistemas de entrenamiento.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: la fuerza y resistencia muscular:
 - Concepto. ○ Fundamentos biológicos.
 - Principales sistemas para su acondicionamiento.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: la flexibilidad:
 - Concepto. ○ Componentes.
 - Principales sistemas para su desarrollo.
 - Directrices generales para la elaboración de un plan sistemático de trabajo de las capacidades físicas relacionadas con la salud: ○ Principios del entrenamiento.
 - Concepto de volumen e intensidad.
- Tipo de respiración y principales métodos de relajación.
- Hábitos y prácticas que perjudican la salud (sedentarismo, tabaco, alcohol...).
- Lesiones más comunes en la práctica deportiva y primeras actuaciones ante las mismas.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos autónomos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Puesta en prácticas de los principales sistemas para el desarrollo de la resistencia aeróbica o cardiovascular, la resistencia y fuerza muscular y la flexibilidad.
- Diseño, elaboración y puesta en práctica de un programa individual de actividad física y salud en relación a las capacidades físicas más relacionadas con una mejora de la salud.
- Aplicación de diferentes pruebas y test para la valoración del estado y evolución de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Puesta en práctica de los principales métodos de respiración y relajación.
- Compromiso en el empleo del calentamiento como medio de prevención de lesiones.
- Disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física sistemática como medio de mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.
- Valoración de los efectos que determinadas prácticas y hábitos tienen sobre la condición física, tanto los positivos (actividad física hábitos higiénicos...) como los negativos (drogas, malos hábitos alimenticios, sedentarismo...).
- Valorar la importancia de los métodos de relajación para aliviar tensiones de la vida cotidiana.

UNIDAD DIDÁCTICA Juegos y Deportes I: Baloncesto (1ª Evaluación)

Objetivos

1. Conocer los fundamentos para la elaboración de un calentamiento específico, aplicándolo en la realización de cualquier tipo de actividad física.
2. Conocer con mayor profundidad un deporte colectivo y participar activamente en la realización del mismo.
3. Integrarse participativamente en juegos y deportes de equipo, colaborando y respetando la labor de los compañeros y aportando la suya propia independientemente del nivel que se posea.
4. Participar en distintas actividades físicas y deportivas de forma activa y natural independientemente de habilidad y condición.
5. Participar y organizar de manera autónoma en actividades deportivas y recreativas.

Contenidos

- Aspectos normativos y reglamentarios, aspectos técnicos y fundamentos tácticos básicos del baloncesto.
- Adquisición y desarrollo de las principales habilidades específicas propias del baloncesto a través de actividades cooperativas, recreativas y competitivas.
- Utilización de las habilidades específicas propias del baloncesto en situaciones concretas extraídas del desarrollo del juego real.
- Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones de práctica de juego real.
- Planificación y organización de torneos.

- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos, así como del resto de compañeros participantes en la actividad.
- Valoración de la tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda de medida de resultados.
- Participación activa en actividades grupales y/o individuales con independencia del nivel de destreza alcanzado, prestando una disposición favorable a la autoexigencia y superación.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para conseguir un objetivo común.
- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad o enfrentamiento, cooperando y aceptando las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

UNIDAD DIDÁCTICA: Juegos y Deportes II (2 Evaluación)

Objetivos

1. Conocer los fundamentos para la elaboración de un calentamiento específico, aplicándolo en la realización de cualquier tipo de actividad física.
2. Conocer y profundizar en un deporte con el fin de participar activamente en la realización del mismo.
3. Integrarse participativamente en juegos y deportes, colaborando y respetando la labor de los compañeros y aportando la suya propia independientemente del nivel que se posea.
4. Participar en distintas actividades físicas y deportivas de forma activa y natural independientemente de habilidad y condición.
5. Participar y organizar de manera autónoma en actividades deportivas y recreativas.

Contenidos

- Aspectos normativos y reglamentarios, aspectos técnicos y fundamentos tácticos básicos de un deporte de implemento.

- Adquisición y desarrollo de las principales habilidades específicas propias del deporte citado a través de actividades cooperativas, recreativas y competitivas.
- Utilización de las habilidades específicas propias de este deporte en situaciones concretas extraídas del desarrollo del juego real.
- Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones de práctica de juego real en el deporte correspondiente.

- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos, así como del resto de compañeros participantes en la actividad.
- Valoración de la tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda de medida de resultados.

- Participación activa en actividades grupales y/o individuales con independencia del nivel de destreza alcanzado, prestando una disposición favorable a la autoexigencia y superación.
- Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para conseguir un objetivo común.
- Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad o enfrentamiento, cooperando y aceptando las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

UNIDAD DIDÁCTICA: Expresión Corporal: Expresión y creatividad a través del movimiento (3ª Evaluación)

Objetivos

1. Conocer y utilizar técnicas de relajación como medio de liberación de tensiones y mejora de la calidad de vida.
2. Conocer algunas manifestaciones que utilizan la riqueza expresiva del cuerpo para su realización.
3. Reconocer, valorar y utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo como medio expresivo y mejora de la relación y comunicación con los demás, favoreciendo la mejora de la convivencia del grupo-clase.
4. Favorecer la desinhibición y el desarrollo de una actitud positiva en la relación con uno mismo y con el otro.
5. Utilizar diferentes disciplinas y recursos artísticos (danza, pintura, fotografía...) como vía de expresión, desarrollo emocional y social y desarrollo de la creatividad.
6. Ampliar la conciencia corporal y la escucha de uno mismo como camino hacia un mayor bienestar y equilibrio personal.

Contenidos

- Directrices para el diseño de actividades expresivas y creativas a través del movimiento.
- Técnica y significado de la utilización de distintos parámetros (espacio, tiempo, ritmo, calidades de movimiento...) en expresión corporal, para la elaboración de composiciones expresivas.
- Realización de actividades en las que se trabaje los diferentes elementos necesarios para una composición expresiva basada en el movimiento: espacio, tiempo, ritmo, calidades de movimiento....
- Creación de una composición coreográfica grupal con apoyo de una estructura musical incluyendo diferentes elementos: espacio, tiempo, intensidad, ritmo, calidades de movimiento...
- Uso de poemas, pinturas, fotografías.... para enriquecer la vivencia, el bagaje cultural y estimular el desarrollo de la creatividad aplicada al movimiento.
- Registro en un cuaderno-diario de la vivencia de las diferentes actividades expresivas, utilizando diferentes medios artísticos (pintura, collage, escritura, fotografía, etc.).
- Valoración y toma de conciencia del uso expresivo y comunicativo del cuerpo y el movimiento.
- Desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.
- Mostrar actitudes de cooperación y ayuda a través de la participación y aportación al trabajo en grupos.

UNIDAD DIDÁCTICA: Actividades en el Medio Natural (3ª Evaluación)

Objetivos

1. Planificar y organizar actividades que satisfagan sus necesidades, teniendo en cuenta tanto sus capacidades y habilidades como el entorno en que se encuentra.
2. Participar en distintas actividades físicas y deportivas de forma activa y natural independientemente de habilidad y condición.
3. Conocer y valorar las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para la realización de actividades recreativas y deportivas, adoptando además una actitud de respeto y conservación hacia el mismo.
4. Planificar y realizar actividades deportivas en el medio natural adaptadas al contexto escolar.

- La actividad física, la salud y el medio natural.
- El impacto que tienen la práctica de algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

- Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
- Realización de las actividades organizadas en el medio natural.

- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio ambiente.
 - Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades.
- Valoración del patrimonio natural y de las posibilidades que ofrece para realizar actividades deportivas y recreativas.
- Interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo libre.

5. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje

El RD 1105 de 2014 por el que se desarrolla el currículo de la ESO y el Bachillerato, establece como criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables para 4º de la ESO los siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

<p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o cooperación-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y</p>
	<p>relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p>

	<p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>6.1. 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.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>
	<p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>

<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad malentendida.</p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como el de espectador.</p>
<p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>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 cuidadas sobre la seguridad de los participantes.</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

De manera más concreta y detallada, la **Orden de 14 de julio de 2016** por la que se desarrolla el **Currículo para la Comunidad Autónoma de Andalucía**, establece como **criterios de evaluación para 4º de la ESO** los siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	RELACIÓN COMPETENCIAS
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CMCT, CAA, CSC, SleP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCL, CAA, CSC, SleP, CeC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CMCT, CAA, CSC, SleP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	CMCT, CAA.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	CMCT, CAA, CSC.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.	CAA, CSC, SleP.
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 malentendida.	CAA, CSC, CeC.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	CMCT, CAA, CSC.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.	CCL, CSC.

11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.	CCL, CAA, CSC, SLeP.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	CCL, Cd, CAA.
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SLeP.

Teniendo en cuenta todo esto, y aplicando un mayor nivel de concreción, para el nivel de **4º de la ESO** los criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y mínimos exigibles serán los siguientes:

1. Planificar y poner en práctica calentamientos autónomos respetando pautas básicas para su elaboración y atendiendo a las características de la actividad física que se realizará.

Se trata de comprobar si el alumnado ha adquirido una relativa autonomía en la planificación y puesta en práctica de calentamientos adecuados a las pautas y características requeridas para que sean eficaces. Se observará también que sean adecuados a la actividad física que se realizará.

2. Analizar los efectos beneficiosos y de prevención que el trabajo regular de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza resistencia suponen para el estado de salud.

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado conozca los efectos y las adaptaciones generales que el trabajo continuado de cada cualidad física relacionada con la salud supone para el organismo y para la mejora del estado del mismo. También deberá reconocer los riesgos que comporta el déficit de actividad física diaria para la salud y la calidad de vida.

3. Diseñar y llevar a cabo un plan de trabajo de una o varias cualidades físicas relacionadas con la salud, incrementando el propio nivel inicial, a partir del conocimiento de sistemas y métodos de entrenamiento.

A partir de la práctica y desarrollo de los sistemas y métodos de entrenamiento de las cualidades relacionadas con la salud, el alumnado elaborará un plan de trabajo de una o varias de esas cualidades, con el objetivo de mejorar su nivel inicial y teniendo en cuenta la aplicación de los principios del entrenamiento y las variables de volumen e intensidad. Se hará necesario guiar al alumnado en todo el proceso y proporcionar unas pautas básicas para el desarrollo del plan y recursos materiales que le permitan compilar ejercicios y actividades para el trabajo de la cualidad que ha decidido mejorar.

4. Resolver supuestos prácticos sobre las lesiones que se pueden producir en la vida cotidiana, en la práctica de actividad física y en el deporte, aplicando unas primeras atenciones. El alumnado demostrará tener un conocimiento teórico-práctico básico de las actuaciones que deben llevarse a cabo ante lesiones que puedan producirse

en su entorno habitual y, concretamente, en la práctica de actividad física. Se incidirá muy especialmente en los aspectos preventivos y en aquellos que evitan la progresión de la lesión. El alumnado

aprenderá por ejemplo a limpiar una herida o aplicar frío ante un traumatismo músculoesquelético.

5. Reconocer a través de la práctica, las actividades físicas que se desarrollan en una franja de la frecuencia cardíaca beneficiosa para la salud.

En relación a los conceptos, se evaluará si el alumno calcula su zona de trabajo óptima ("zona de actividad") a partir de un cálculo porcentual de su frecuencia cardíaca máxima teórica. Posteriormente, en cuanto a los procedimientos, se analizará si es capaz de controlar la intensidad de trabajo a partir de la toma de pulsaciones en diferentes actividades físicas y si se encuentran dentro del intervalo de lo que se considera una actividad aeróbica saludable para su edad. Asimismo, se valorará la competencia para elaborar e interpretar gráficas de pulsaciones en base a los datos obtenidos durante las diferentes prácticas.

6. Conocer los principales grupos musculares así como un repertorio de ejercicios orientados a la mejora de la fuerza y flexibilidad de los mismos.

Se pretende valorar la capacidad del alumnado de identificar los principales grupos musculares, demostrando además el conocimiento de un repertorio de ejercicios de fuerza y flexibilidad orientados a la mejora de la condición y de la salud de dichos grupos musculares, valorando la importancia de los mismos en la prevención de lesiones y enfermedades relacionadas con el aparato locomotor.

7. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación.

Con este criterio se pretende que el alumnado, a partir del análisis de la información que ofrecen los medios de comunicación: prensa, revistas para adolescentes, Internet, radio, TV, aborde temáticas vinculadas al deporte y al cuerpo, vigentes en la sociedad y analice de forma crítica temas como la imagen corporal, la discriminación de la mujer dentro del mundo del deporte, los estilos de vida en la sociedad actual, los valores de las diferentes vertientes del deporte o la violencia y la competitividad.

8. Participar en la organización y puesta en práctica de torneos en los que se practicarán deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

El alumnado colaborará en la organización de situaciones deportivas competitivas de los diferentes deportes realizados a lo largo de la etapa, además de participar activamente en las mismas. En estos encuentros, autogestionados por el propio alumnado, se valorará en cuanto a la organización aspectos como la iniciativa, la previsión y la anticipación ante posibles desajustes; en cuanto a la práctica, aspectos como la participación activa, la colaboración con los miembros de un mismo equipo y el respeto por las normas y por los adversarios.

9. Participar de forma desinhibida y constructiva en la creación y realización de actividades expresivas colectivas con soporte musical.

El alumnado deberá participar activamente en el diseño y ejecución de coreografías y/o composiciones de movimiento sencillas con soporte musical en pequeños grupos, en las que se valorará la capacidad de seguir el ritmo de la música, la expresividad del cuerpo, la originalidad y creatividad de la coreografía, el uso de las variables de espacio-tiempo-calidades de movimiento así como el seguimiento del trabajo de cada grupo a lo largo del proceso de creación de la coreografía.

10. Utilizar los tipos de respiración y las técnicas y métodos de relajación como medio para la reducción de desequilibrios y el alivio de tensiones producidas en la vida cotidiana.

Con este criterio de evaluación se pretende que el alumnado sea capaz de aplicar autónomamente tipos de respiración y las técnicas y los métodos de relajación aprendidos a lo largo de la etapa. Se tendrán en cuenta indicadores tales como la localización y control de la respiración, la concentración, la disociación de sensaciones de tensión-relajación o frío-calor y las sensaciones corporales después de su uso.

11. Mostrar cierto grado de adquisición de las competencias técnicas de algún deporte que se practique en el medio natural.

Se trata de valorar si el alumnado utiliza con soltura y eficacia ciertos gestos técnicos y maniobras característicos de algún deporte relacionado con el medio natural y que se pueda adaptar al contexto escolar.

12. Completar una actividad de orientación, preferentemente en el medio natural, con la ayuda de un mapa y/o brújula y respetando las normas de seguridad.

Se pondrá en juego la capacidad del alumnado para completar una actividad en la que deberá orientarse con la ayuda de un mapa y/o brújula. Se pretende evaluar la competencia del alumnado de interpretar y elaborar diferentes mapas y croquis del instituto y sus inmediaciones a diferentes escalas, siendo capaz de realizar recorridos usando las direcciones y rumbos determinados por la brújula e interpretando diferentes pistas e indicios.

13. Expresarse de manera oral y escrita con claridad, limpieza y corrección atendiendo a las reglas gramaticales.

Se pretende evaluar la competencia lingüística del alumnado, especialmente en los referente a la expresión oral y escrita, con especial atención a las exposiciones orales, la lectura, la redacción, la limpieza y el cumplimiento de las principales normas ortográficas.

EDUCACIÓN FÍSICA

1º BACHILLERATO

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas de primero de Bachillerato. La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, 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 mismas 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 de 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.

En la materia de Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura 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 sólo 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 sus intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del 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.

La educación Física contribuye al desarrollo de los elementos transversales del currículo a través 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 alumno 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.

2. FINALIDADES EDUCATIVAS

El bachillerato tiene como finalidad proporcionar a los estudiantes formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará a los alumnos para acceder a la educación superior.

3. OBJETIVOS GENERALES DEL BACHILLERATO

El **RD 1105/2014**, por el que se establece el currículo para la ESO y el Bachillerato, determina en su artículo 25 que el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las 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 y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

4. OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN 1º BACHILLERATO

La Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla en el Currículo en la ESO y el Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, establece que la enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores 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 recreación, 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.

5. METODOLOGÍA

La Educación Física en el 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 profesor 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 la 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 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. La 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. La 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. 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. La Educación Física 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.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos o se implementarán protocolos de actuación en caso de accidente.

Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, 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 en 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 y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

6. CONTENIDOS 1º BACHILLERATO

1. Relación de contenidos por bloques

1º BACHILLERATO

SALUD Y CALIDAD DE VIDA	<p>Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud: relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.</p> <p>Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.</p> <p>Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.</p> <p>Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.</p> <p>Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.</p> <p>La actividad física programada.</p> <p>Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</p> <p>Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.</p> <p>Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.</p> <p>Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.</p> <p>Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.</p> <p>Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.</p> <p>Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. el doping, el alcohol, el tabaco, etc.</p> <p>La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.</p> <p>Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p> <p>Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.</p> <p>Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p> <p>Aplicaciones para dispositivos móviles. datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.</p>
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	<p>Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.</p> <p>La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.</p> <p>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.</p>

	<p>Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.</p> <p>Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.</p>
<p>JUEGOS Y DEPORTES</p>	<p>Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.</p> <p>Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.</p> <p>Situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.</p> <p>Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.</p> <p>Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.</p> <p>Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.</p> <p>La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.</p> <p>Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.</p>
<p>EXPRESIÓN CORPORAL</p>	<p>Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.</p> <p>Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.</p> <p>Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.</p> <p>Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.</p>
<p>ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL</p>	<p>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.</p> <p>Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p> <p>Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.</p> <p>Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.</p> <p>Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>

2. Temporalización de los contenidos

EVALUACIÓN	UNIDAD DIDÁCTICA	NÚMERO DE SESIONES
1ª EVALUACIÓN	Presentación y Evaluación Inicial	2 sesiones
	Condición Física y Salud I: nociones básicas para elaboración Programa Actividad Física y Salud	12 sesiones
	Juegos y Deportes I	10 sesiones
2ª EVALUACIÓN	Juegos y Deportes II	12 sesiones
	Juegos y deportes III	12 sesiones
3ª EVALUACIÓN	Actividades en el Medio Natural	5 sesiones
	Expresión Corporal	8 sesiones
	Juegos y Deportes IV	6 sesiones

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.

4. Unidades Didácticas

UNIDAD DIDÁCTICA Nº 1: Condición Física y Salud I y II (1ª y 2ª Evaluación)

Objetivos

1. Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Conocer los fundamentos para la elaboración de un calentamiento general y específico, siendo capaz de aplicarlos en la realización de cualquier tipo de actividad física y deportiva.

3. Conocer los fundamentos básicos (conceptos, características, sistemas de entrenamiento, etc.) relacionados con el desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con una mejora de la salud: resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad.
4. Conocer y aplicar de forma correcta los principales sistemas de entrenamiento así como un repertorio de ejercicios y actividades, orientadas al desarrollo de la resistencia aeróbica, fuerza y flexibilidad, sabiendo adaptar dichos sistemas y ejercicios al nivel y capacidad de cada uno.
5. Diseñar y elaborar un programa de actividad física orientado hacia una mejora de las capacidades físicas y la salud, teniendo en cuenta los principios del entrenamiento y sabiendo regular las variables de volumen e intensidad orientadas a dichos objetivos.
6. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
7. Evaluar el estado y nivel de las capacidades físicas a través de diferentes tipos de pruebas y tests.

Contenidos

1. Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud.
2. Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y mejora de la condición física y de la salud.
3. Realización autónoma de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
4. Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud y correcta ejecución de sistemas y métodos para su desarrollo.
5. Elaboración, de manera autónoma, de un programa de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, volumen y tipo de actividad, así como a los principios del entrenamiento.
5. Análisis de la influencia de los hábitos sociales positivos (alimentación adecuada, descanso y estilo de vida activo) y negativos (sedentarismo, drogadicción, alcoholismo, tabaquismo, etc.) en la práctica de actividad física saludable.
6. Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.

Juegos y Deportes I, II y III (1ª, 2ª y 3ª Evaluación)

Objetivos

1. Conocer los fundamentos para la elaboración de un calentamiento específico, aplicándolo en la realización de cualquier tipo de actividad física y deportiva.
2. Participar en distintas actividades físicas y deportivas de forma activa y natural independientemente de habilidad y condición.
3. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
4. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando de forma adecuada elementos técnicos y tácticos.

Contenidos

1. Aprendizaje de las técnicas básicas y conocimiento de las reglas de los juegos y los deportes, que desarrolle la capacidad de construir y practicar juegos deportivos de manera autónoma.
2. Aspectos normativos y reglamentarios, aspectos técnicos y fundamentos tácticos básicos de los deportes que se practiquen.
3. Adquisición y desarrollo de las principales habilidades específicas propias del deporte elegido.
4. Utilización de las habilidades específicas propias de este deporte en situaciones concretas extraídas del desarrollo del juego real.

5. Utilización de la técnica individual en la resolución de problemas motrices originados en situaciones de práctica de juego real en el deporte correspondiente.
6. Respeto y aceptación de las normas y reglamentos, así como del resto de compañeros participantes en la actividad.
7. Valoración de la tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
8. Participación activa en actividades grupales y/o individuales con independencia del nivel de destreza alcanzado, prestando una disposición favorable a la autoexigencia y superación.
9. Aceptación del reto que supone competir con otros, sin desarrollar actitudes de rivalidad o enfrentamiento, cooperando y aceptando las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo.

Expresión Corporal: Expresión y Creatividad a través del Movimiento (3ª Evaluación)

Objetivos

1. Favorecer la desinhibición y el desarrollo de una actitud positiva en la relación con uno mismo y con el otro.
2. Utilizar el cuerpo como medio para mejorar la expresión, la comunicación y las relaciones intragrupal, favoreciendo una mejora de la convivencia en el grupo-clase.
3. Trabajar la imagen personal y el autoconcepto, favoreciendo el desarrollo de una sana autoestima.
4. Utilizar diferentes espacios y materiales como vía de expresión y desarrollo emocional y social.
5. Estimular el desarrollo de las potencialidades y la creatividad.
6. Ampliar la conciencia corporal y la escucha de uno mismo como camino hacia un mayor bienestar y equilibrio personal.
7. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, composiciones con una base musical, como medio de expresión, comunicación y estímulo de la creatividad.
8. Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir el desequilibrio y tensiones producidas en la vida diaria.
9. Conocer algunas manifestaciones que utilizan la riqueza expresiva del cuerpo para su realización.

Contenidos

1. Desarrollo de capacidades que permitan al alumnado explorar la utilización del cuerpo para experimentar diversas posibilidades de forma gratificante, tanto en relación consigo mismo como con los demás. Es necesario pues, que el cuerpo no quede reducido a respuestas únicamente perceptivas o motoras, sino que implique elementos comunicativos, afectivos y recreativos.
2. Realización de actividades donde estén implicados tanto los contenidos expresivo-comunicativos básicos como los contenidos expresivo-comunicativos resultantes dando lugar a diferentes composiciones tanto individuales como grupales.
3. Conocimiento y desarrollo de las diferentes manifestaciones danzadas tanto estructuradas como no estructuradas.
4. Desarrollo y aplicación de distintas técnicas expresivo-comunicativas para enriquecer las posibilidades de respuesta creativa.
5. Realización de actividades físicas utilizando la música para reforzar la práctica, como elemento de apoyo rítmico.
6. Reconocimiento del valor expresivo, comunicativo y cultural de las actividades practicadas como contribución al desarrollo integral de la persona.

7. Influencia del valor social de cuerpo como elemento de expresión y comunicación.
8. Interdisciplinariedad y desarrollo personal: uso de poemas, pinturas, fotografías, canciones... para enriquecer la vivencia y el aprendizaje emocional, social y cultural del alumnado.
9. Uso y significado del espacio, calidades de movimiento, ritmo... en la expresión a través del movimiento.
10. Elaboración de composiciones grupales con una base musical y apoyadas de la utilización de variables expresivas: espacio, calidades de movimiento, ritmo, gestos técnicos de otros deportes etc.
11. El Diario como vía de expresión y creatividad.

Actividades en el Medio Natural (3ª Evaluación)

Objetivos

1. Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
2. Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones.
3. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
4. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
5. Conocer y valorar las posibilidades que brinda el medio natural como lugar para la realización de actividades recreativas y deportivas, adoptando además una actitud de respeto y conservación hacia el mismo.

Contenidos

1. Aspectos generales y específicos que se deben considerar en la organización de actividades en el medio natural.
2. Perfeccionamiento y profundización en el deporte de orientación: manejo de mapas y brújula, realización de recorridos de orientación, etc.
3. Iniciación a la escalada: principios técnicos (uso de pies, manos, progresión...) y des seguridad básicos, uso de nudos, etc.
4. Iniciación (bautismo) al deporte de piragüismo.
5. Valoración de las actividades físicas en el medio como instrumento para la ocupación constructiva del ocio y la mejora de la salud dinámica.
6. Fomento de una actitud crítica ante los problemas medioambientales del entorno inmediato, próximo y lejano.
7. Planificación y organización de actividades en el medio natural.
8. Conocimiento de lugares e instalaciones para la práctica adecuada de actividades físicas en su tiempo de ocio.
9. Actividad física en el medio natural y sostenibilidad.

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

El RD 1105 de 2014 por el que se desarrolla el currículo de la ESO y el Bachillerato, establece como criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables para 1º de Bachillerato los siguientes:

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individual y colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o cooperación en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o cooperación o oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio</p>
<p>superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p>	<p>activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>

<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
<p>9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

De manera más concreta y detallada, la **Ordende 14 de julio de 2016** por la que se desarrolla el **Curriculo para la Comunidad Autónoma de Andalucía**, establece como **criterios de evaluación para 1º de Bachillerato** los siguientes:

CRIETRIOS DE EVALUACIÓN	RELACIÓN COMPETENCIAS
<p>1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC, SIeP.</p>
<p>2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.</p>
<p>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.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC, SIeP.</p>
<p>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.</p>	<p>CMCT, CAA, SIeP.</p>

5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	CMCT, CAA, SleP.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	CMCT, CSC, SleP.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	CMCT, CAA, CSC.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y así mismo, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	CSC, SleP.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	CCL, Cd, CAA.
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	CMCT, CAA, CSC, SleP.

Teniendo en cuenta este marco curricular nacional y autonómico, los **criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y mínimo exigibles con un mayor nivel de concreción para 1º de Bachillerato** son los siguientes:

1. Elaborar y poner en práctica de manera autónoma pruebas de valoración de la condición física orientadas a la salud.

Mediante este criterio se pretende comprobar que el alumnado es capaz de evaluar por sí mismo su nivel de condición física inicial, fundamentalmente en aquellas cualidades físicas directamente relacionadas con la salud, es decir resistencia aeróbica, fuerza-resistencia y flexibilidad. El alumnado preparará cada prueba, la ejecutará y registrará el resultado, obteniendo así la información necesaria para iniciar su propio programa de actividad física y salud.

2. Realizar y aplicar de manera autónoma un programa de actividad física y salud, utilizando las variables de frecuencia, intensidad, volumen y tipo de actividad, así como los principios de entrenamiento más relacionados con la salud.

A través de este criterio se evaluará la elaboración de un programa de actividad física para la mejora de la condición física, organizando los componentes de volumen, frecuencia

e intensidad de forma sistemática durante un período de tiempo, y adaptándolos al tipo de actividad física elegida. De esta manera, se comprobará el incremento del nivel de la condición física respecto al estado de forma inicial y también el proceso que ha llevado a la mejora. Asimismo, se podrá valorar en el programa el uso autónomo de técnicas de relajación.

3. Ser capaz de diseñar y organizar actividades de carácter físico-recreativas para el empleo del tiempo libre, adaptadas a la heterogeneidad de un grupo de clase y utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.

Este criterio permite valorar la participación en la organización de actividades físicas atendiendo a criterios organizativos básicos, tales como la utilización racional del espacio, el uso del material y su control, la participación activa, el diseño de normas y su cumplimiento o la conducción de las actividades.

4. Demostrar dominio técnico y táctico en situaciones reales de práctica en el deporte individual, colectivo o de adversario seleccionado.

A través de este criterio se constatará si se es capaz de resolver situaciones motrices en un contexto de juego, así como de utilizar de manera adecuada los elementos técnicos y tácticos propios de cada disciplina deportiva que se practique.

5. Elaborar composiciones corporales colectivas, teniendo en cuenta las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperando con los compañeros.

El objetivo de este criterio es evaluar la participación activa en el diseño y ejecución de composiciones corporales colectivas, en las que se valorará la originalidad, la expresividad, la capacidad de seguir el ritmo de la música, el compromiso, la responsabilidad en el trabajo en grupo y el seguimiento del proceso de elaboración de la composición. Asimismo, ha de comprobarse cómo se adecuan y se utilizan los recursos expresivos en relación a las respuestas motrices dadas por el alumnado. Se trata pues de constatar cómo, a través de los gestos, movimientos y de la postura corporal, los alumnos y alumnas consiguen transmitir sentimientos o ideas, representar personajes o historias de forma espontánea y creativa y en qué medida son capaces de interpretar las representaciones de los otros.

6. Realizar, en el medio natural, una actividad física de bajo impacto ambiental, colaborando en su organización y valorando la importancia del respeto, el cuidado y la sostenibilidad del medio natural.

Con este criterio se valorarán dos aspectos complementarios. Por un lado, el alumnado realizará una actividad física en el medio natural, preferentemente fuera del centro, aplicando las técnicas de esa actividad. Por otro lado, identificará los aspectos necesarios para llevarla a cabo, como la recogida de información sobre la actividad (lugar, duración, precio, clima...), el material necesario o el nivel de dificultad.

7. Mostrar en situaciones de práctica que se es capaz de convivir con los mismos valores que exige la convivencia democrática en un contexto social cotidiano, es decir, participando con libertad, responsabilidad, solidaridad, respeto, honestidad, justicia, etc.

8. Demostrar que se ha adquirido un cierto grado de ética y cultura deportiva, sometiendo a reflexión crítica los comportamientos y actitudes derivados de las actuaciones propias y ajenas desde las funciones de participante, consumidor y espectador del deporte.

9. Recopilar y poner en práctica diferentes metodologías y actividades que favorezcan la relajación y la liberación de tensiones.

A partir de las propuestas realizadas por el profesor, el alumnado pondrá en práctica y recopilará diferentes actividades orientadas a la relajación y liberación de tensiones, reflexionando y valorando el efecto beneficioso de las mismas sobre el organismo, así como la aplicación cotidiana de las mismas.

10. Expresarse de manera oral y escrita con claridad, limpieza y corrección atendiendo a las reglas gramaticales.

Se pretende evaluar la competencia lingüística del alumnado, especialmente en lo referente a la expresión oral y escrita, con especial atención a la lectura, redacción, limpieza y el cumplimiento de las principales normas ortográficas.

ANEXO: ficha médica

DATOS PERSONALES

Apellidos:

Nombre:

Curso/Grupo:

Teléfono(familiar):

¿Repitecurso?:

¿Tienes pendiente la Educación Física del curso anterior?:

Dirección:

Fecha nacimiento:

Deporte/spreferido/s:

Deporte que practicas (con regularidad):

NORMAS

Estimadas/os madres y padres, desde el Departamento de Educación Física deseamos informarles de algunas normas que hemos establecido para el buen funcionamiento y desarrollo de las clases y de la asignatura:

- **Equipación:** con el objeto de que la práctica de actividad física y deportiva sea idónea y segura, los/as alumnos/as deberán ir siempre equipados con ropay calzadodeportivos (este último, debidamente ajustado al pie) haciendo un uso adecuado de los mismos. Además deberá evitarse la utilización de complementos que puedan resultar peligrosos durante la práctica (p.e. pendientes de aro, pulseras de pinchos, etc.). Asistir a clase sin cumplir estos requisitos supondrá la imposibilidad de realizar la clase práctica, además de una nota negativa en la asignatura.
- **Higiene:** es recomendable que el alumnado lleve una indumentaria de cambio a las clases prácticas de Educación Física para atender a su propia higiene. Para favorecer esa tarea, el profesor dejará los últimos 5 minutos de clase.
- **Alimentación:** desde el departamento de Educación Física **queremos recordarles la importancia y necesidad de realizar un desayuno completo antes de venir al instituto**, especialmente los días en los que tenga clase de Educación Física, para que la salud de su hijo/a no se vea perjudicada.
- **Asistencia:** la asistencia a las clases es obligatoria para todos los alumnos/as, incluidos aquellos/as que padezcan alguna incapacidad que también deberán cursar esta asignatura como se recoge en la Orden de 10 de julio de 1995; el profesor, en este caso, adaptará el currículo de Educación Física a sus posibilidades. Las ausencias se justificarán inmediatamente, el primer día de la incorporación, a través del correspondiente justificante firmado por los padres y en el caso de que el motivo de la ausencia sea médico, deberá presentarse además un justificante de asistencia a la cita médica (imprescindible cuando la falta coincida con alguna prueba de evaluación). Por último, recordarles que debido a la obligación de asistir a las clases y al carácter fundamentalmente práctico de la asignatura, la acumulación de faltas sin justificar debidamente puede ser motivo suficiente para la evaluación negativa del área.

FICHA MÉDICA

A continuación, se adjunta una pequeña ficha médica en la que se deberá especificar si el/la alumno/a padece alguna lesión, enfermedad o discapacidad que le impida o dificulte realizar actividades físico-deportivas. **En el caso de que la lesión, enfermedad o discapacidad le impida realizar algún tipo de actividad física, se deberá aportar el correspondiente certificado médico** indicando: tipo de enfermedad, lesión o incapacidad; tiempo probable de baja (en el caso de que le incapacite totalmente); ejercicios contraindicados y ejercicios beneficiosos (si los hubiera). **Les informamos que a el/la alumno/a no se le permitirá participar en las clases prácticas hasta que no haga entrega de este documento (durante la primera semana de curso), debidamente cumplimentado y firmado, al profesor de Educación Física. El retraso en la entrega del mismo supone la acumulación de notas negativas y una posible sanción.**

Agradeciendo su colaboración, reciban un cordial saludo.

D/Dña.....

....., con DNI.....padre/madre/tutor/a legal de el/la alumno/a

.....del curso..... declaro que (poner una cruz en el recuadro correspondiente y rellenar en caso necesario):

- Mi hija/o no padece ninguna lesión o enfermedad que le impida o dificulté la realización de actividades físico-deportivas.
- Mi hija/o padece alguna lesión o enfermedad que debe ser tenida en cuenta en la realización de actividades físico-deportiva o le impide realizar parcial o totalmente las clases prácticas de Educación Física (les recordamos que en este supuesto es necesario adjuntar un informe médico).

Rogamos describa de forma detallada la lesión o enfermedad:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fdo: madre/padre/tutor/a legal
Sevilla ade.....de
2020

PROFESORES:

Rodolfo Rodríguez

Pedro Guerra

El Departamento de Educación Física.

Sevilla, 25 Octubre de 2019.