



CURSO 2019-2020

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA ASIGNATURA:

EDUCACIÓN FÍSICA

Aprobada en Claustro el martes 29 de octubre de 2019

**PROGRAMACIÓN DEL
DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2019 / 2020**

I.E.S. NUESTRA SEÑORA DE LA VICTORIA
MÁLAGA

PROFESORES:

D. FRANCISCO PÉREZ RUS
D. JESÚS BARRERA EXPÓSITO

ÍNDICE

1.- INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

- 1.1. ASPECTOS LEGALES*
- 1.2. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO*

2.- OBJETIVOS

2.1. SECUNDARIA. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA Y ÁREA

- 2.1.1. Objetivos generales en la Secundaria.*
- 2.1.2. Objetivos específicos de EF en Secundaria*

2.2. OBJETIVOS EN BACHILLERATO

- 2.2.1. Objetivos generales*
- 2.2.2. Objetivos específicos de Educación Física*

3. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

- 3.1. ASPECTOS GENERALES*
- 3.2. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS*

4 METODOLOGÍA

5. CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- 5.1. GENERALIDADES*
- 5.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES*
- 5.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN*
- 5.4 EVALUACIÓN DE PENDIENTES*

6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

7. COEDUCACIÓN

8. BILINGÜISMO

9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

10. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

11. SEGUIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

1.1.- ASPECTOS LEGALES

Las programaciones didácticas son los instrumentos de planificación curricular específicos para cada materia y curso, que diseña y adecua el profesorado, dentro del ámbito competencial del curso, atendiendo a las características específicas de su alumnado, el contexto y el proyecto de centro. Su objetivo fundamental será planificar y ordenar las acciones necesarias para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, evaluación y atención a la diversidad, así como, relacionar y ordenar los elementos del currículo (objetivos, competencias clave, contenidos, metodología, procedimientos e instrumentos de evaluación y criterios de evaluación). En concreto, se trataría de determinar:

1. Qué – Cuándo - Cómo ENSEÑAR
2. Qué – Cuándo - Cómo EVALUAR
3. Cómo ATENDER A LA DIVERSIDAD en función de los resultados académicos.

Por su parte, el Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, establece en su capítulo II, artículo 29 lo siguiente, con respecto a las programaciones didácticas:

1. Las programaciones didácticas son instrumentos específicos de planificación, desarrollo y evaluación de cada materia, módulo o, en su caso, ámbito del currículo establecido por la normativa vigente. Se atenderán a los criterios generales recogidos en el proyecto educativo y tendrán en cuenta las necesidades y características del alumnado. Serán elaboradas por los departamentos de coordinación didáctica, de acuerdo con las directrices de las áreas de competencias, su aprobación corresponderá al claustro de profesorado y se podrán actualizar o modificar, en su caso, tras los procesos de autoevaluación a que se refiere el artículo 28.

i
Normativa de referencia:

- Ley Orgánica de Educación (LOE, Ley 2/2006).
- Ley de Educación de Andalucía (LEA, Ley 17/2007).
- Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE Ley 8/2013)

Normativa de aplicación para la ESO:

Ámbito estatal:

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE 03-01-2015).
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria y el bachillerato (BOE 29-01-2015).
- Orden ECD/462/2016, de 31 de marzo, por la que se regula el procedimiento de incorporación del alumnado a un curso de Educación Secundaria Obligatoria o de Bachillerato del sistema educativo definido por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, con materias no superadas del currículo anterior a su implantación (BOE 05-04-2016).

Ámbito autonómico:

- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28-062016).
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 28-07-2016)

Normativa de aplicación para el Bachillerato:

Ámbito estatal:

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE 03-01-2015).
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria y el bachillerato (BOE 29-01-2015).
- Orden ECD/462/2016, de 31 de marzo, por la que se regula el procedimiento de incorporación del alumnado a un curso de Educación Secundaria Obligatoria o de Bachillerato del sistema educativo definido por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, con materias no superadas del currículo anterior a su implantación (BOE 05-04-2016).

Ámbito autonómico:

- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28-06-2016).
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 29-07-2016).

1.2.-ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

El Departamento de Educación Física durante el curso académico estará formado por los siguientes profesores:

- D. JESÚS BARRERA (Jefe de Departamento) en: 2º ESO C y D / 3º ESO A, B y C / 1º BACH.A y B. Más una hora de valores éticos a 3ºA+3ºB y Educación para la ciudadanía a 2º Bach. A.
- D. FRANCISCO PÉREZ RUS imparte clases en 1º ESO A, B, C / 2º ESO A, B / 3º D/ 4º ESO A y B. Tutor de 2º ESO B.

La hora de la reunión semanal de Departamento es los Viernes a 4ª hora (de 12,30h a 13,30h)

2 OBJETIVOS

El área de la Educación Física intenta educar las capacidades motrices de los alumnos/as, mejorando sus posibilidades de acción y propiciando una reflexión sobre la finalidad y sentido del movimiento.

Potencia, asimismo, la expresión y comunicación corporal, contribuyendo a un mayor equilibrio personal de alumnos y alumnas y a una mejor disposición para la participación y la inserción social.

De forma general el educando deberá desarrollar a lo largo de sus estudios las siguientes capacidades:

- Valorar los efectos positivos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas sobre su desarrollo corporal.
- Evaluar el estado de sus aptitudes físicas y habilidades motoras, tanto básicas como específicas, y de planificar actividades que le permitan conseguir una forma física y un nivel de destreza adecuado.
- Comportarse de forma consecuente con un conocimiento responsable del cuerpo y de sus necesidades, evitando las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- Reconocer la riqueza expresiva en los movimientos y en cualquier manifestación cultural basada en lo motriz. Así como emplear, adaptar, componer e improvisar patrones, habilidades y destrezas expresivas del gesto y del movimiento.

- Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de sus cualidades físicas básicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, manifestando actitudes de autosuperación.
- Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas habituales en su entorno, mostrando actitudes de cooperación y respeto.

2.1. SECUNDARIA. OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA Y ÁREA

2.1.1. Objetivos generales en la Secundaria.

Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre y Decreto 111/2016, BOJA 28 junio

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

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

2. Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

2.1.2. Objetivos específicos de educación física en la Secundaria

Orden de 14 de julio de 2016, BOJA 28 julio

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de las siguientes capacidades:

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

2.2. OBJETIVOS EN BACHILLERATO

2.2.1 Objetivos generales

Boletín Oficial de la Junta de Andalucía 28 de junio 2016

- 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 y favorezca la sostenibilidad.
- 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 existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de 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.

2.2.2. Objetivos de área de Educación Física en Bachillerato

Boletín Oficial de la Junta de Andalucía 29 de julio 2016

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

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la auto superación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de estas.
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.

2-3. ORGANIZACIÓN Y DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS Y ACTIVIDADES

2.3.1. Aspectos generales

Los contenidos del área de educación física se estructuran en torno a dos grandes ejes:

- Educación de las condiciones y capacidades del propio cuerpo.
- Formación de las habilidades específicas.

En el primer eje se contempla el desarrollo y mantenimiento de las cualidades físicas, coordinativas y de expresión.

El segundo eje pretende la práctica habitual de actividades físicas y deportivas.

Por lo anteriormente expuesto, se puede hablar de la distribución de unos bloques de contenidos que la educación física tratará:

A.- CONDICIÓN FÍSICA

- Condición física. Factores que inciden sobre la condición física
- El entrenamiento. Principios, tipos y sistemas. Efectos del entrenamiento.
- Cualidades básicas de la condición física. Resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad. Factores de los que depende su desarrollo, formas de entrenamiento y mantenimiento.
- Desarrollo evolutivo. Maduración sexual, crecimiento, desarrollo físico, cambios orgánicos.
- Funciones corporales en relación con el ejercicio físico. Aporte y consumo energético. Sistema respiratorio, cardiovascular y muscular.

A.1- CUALIDADES MOTRICES (PERTENECE AL BLOQUE DE C.F.)

- ◆ Movimiento coordinado, agilidad, equilibrio y destreza.
- ◆ Calentamiento, relajación y respiración.
- ◆ Actividades gimnásticas globales.

B.- JUEGOS Y DEPORTES

- Deportes más habituales en el entorno; normas, reglas y formas de juego.
- Recursos disponibles para la práctica deportiva.
- Principios fundamentales del entrenamiento deportivo.
- Técnica y táctica deportiva.
- Las cualidades físicas y las habilidades básicas en las actividades deportivas.
- El deporte como fenómeno cultural y social. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos.

C.- EXPRESIÓN CORPORAL

- Posibilidades de movimiento y conductas posturales básicas.
- Reconocimiento corporal.

D.- ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- ❖ Conocimiento de entornos naturales lejanos en nuestra comunidad andaluza.
- ❖ Cross de orientación.
- ❖ Orientación por medios naturales (estrellas o indicios).
- ❖ Deportes en la naturaleza.
- ❖ Nociones de acampada y senderismo.
- ❖ Principios de permanencia y cuidados del medio natural.

E.- SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- ❖ Actividades físicas saludables
- ❖ La alimentación sana
- ❖ Hábitos de vida que mejoran la salud
- ❖ El sedentarismo y las redes sociales: análisis

2.3.2 Distribución temporal de contenidos

Los contenidos que cada profesor/a dará a lo largo del año académico se harán salvaguardando los aspectos generales citados anteriormente, pero además intentaremos:

- ✓ Ajustarnos a los bloques de contenido recogidos en los decretos de enseñanza de

Andalucía para nuestra área.

- ✓ Asumir y respetar las propuestas de secuenciación contempladas en dichos decretos.
- ✓ Encontrar la coherencia y dar respuesta a los objetivos generales de etapa, ciclo y área.
- ✓ Correlacionar los diferentes niveles de objetivos y contenidos (conceptuales, procedimentales y actitudinales) a través de la exposición temática.
- ✓ Adaptar el nivel de exigencia en los cursos para nuestra área según la maduración del alumnado.
- ✓ Dar un carácter abierto, cualitativo, procesual y práctico a nuestra asignatura.
- ✓ Atender a la diversidad y pluralidad del alumnado, contemplando a los diferentes alumnos/as como las partes de un todo que integran y enriquecen la labor educativa.
- ✓ Orientar al alumno/a de cara al conocimiento e investigación de nuestro entorno físico y cultural.
- ✓ Favorecer el aprendizaje significativo mediante el trabajo individual y grupal en clase.
- ✓ Desarrollar temas transversales de aplicación directa y uso práctico en la vida social del alumno/a.

1º ESO

BLOQUE TEMÁTICO I: CONDICIÓN FÍSICA.

Conceptos:

- El cuerpo humano y la actividad física
- El calentamiento.
- Concepto de fuerza, velocidad y flexibilidad y resistencia.
- Pruebas de valoración
- Tema transversal.

Procedimientos:

- Ejercicios específicos de calentamiento general y deportivo.
- Test de condición física general.
- Elaboración de calentamientos prácticos por el alumno/a.

Actitudes:

- Actitud positiva hacia la práctica física, comprensión y aceptación de las posibilidades propias.
- Respeto a las normas y compañeros/as.

Integración con otros bloques:

- Cualidades motrices a través de la coordinación y la agilidad.

Tema transversal:

- Hábitos de salud e higiene: ropa y material deportivo.

Interdisciplinariedad:

- Lenguaje a través del comentario y redacción de un partido televisado.

Número de sesiones: de 18 a 20.

BLOQUE TEMÁTICO II: JUEGOS PREDEPORTIVOS, POPULARES Y ALTERNATIVOS. INICIACIÓN DEPORTIVA: FÚTBOL SALA, ATLETISMO, , HOCKEY, BADMINTON, BALONMANO Y BALONCESTO

Conceptos:

- Reglas de los juegos y deportes.
- Tema transversal.

Procedimientos:

- Trabajo en subgrupos.
- Celebrar "el día del JUEGO" en una zona natural, aprovechando la ocasión para preparar entre todos una comida equilibrada.
- Actividad de palas en la playa al final del segundo trimestre, llevándonos comida sana para desayunar.
- Limpieza en zonas verdes y aquellas que visitemos.
- Mini competiciones (reducidas) y olimpiada rural de juegos populares.

Actitudes:

- Respeto al entorno natural.
- Valoración positiva de las zonas verdes de nuestra comunidad.

Integración con otros bloques:

- Cualidades físicas básicas y motrices.

Tema transversal:

- La alimentación en la actividad física: confección de una dieta equilibrada.

Interdisciplinariedad:

- Con el área de ciencias de la naturaleza a la hora de la programación de excursiones.

Número de sesiones: de 18 a 20 sesiones.

BLOQUE TEMÁTICO III: LA EXPRESIÓN: INICIACIÓN A LA DRAMATIZACIÓN. ACROSPORT. INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN. OTROS DEPORTES ALTERNATIVOS.

Conceptos:

- El cuerpo expresivo, la comunicación, el gesto y la postura.
- La rayuela y las canicas, sus normas, desarrollo y variantes.
- Tema transversal.
- El mapa de orientación

Procedimientos:

- Prácticas de juego simbólico y otras actividades alternativas.
 - Trabajo expresivo segmentario, iniciación al mimo y prácticas de canicas y rayuela en sus diferentes modalidades, destacando su vertiente expresiva.
 - Prácticas de ejercicios rehabilitadores de alumnos/as con problemas físicos.
 - Confección del mapa del instituto y juegos de orientación.
- Iniciación al Acrosport

Actitudes:

- Superación de inhibiciones y del sentido del ridículo.
- Colaboración en el desarrollo de los juegos.

Integración con otros bloques:

- Cualidades motrices ya que el equilibrio es fundamental en la rayuela y la coordinación óculo-manual en las canicas.

Tema transversal:

- Hábitos de salud e higiene: el ejercicio físico y la expresión como alternativa a problemas motrices.

Interdisciplinariedad:

- Ciencias sociales, buscando nuevos juegos infantiles de otras zonas de nuestra comunidad.

Número de sesiones: de 18 a 20.

2º E.S.O.

BLOQUE TEMÁTICO I: PRUEBAS DE VALORACIÓN FÍSICO-DEPORTIVAS.

Conceptos:

- El calentamiento (2) Y las cualidades físicas (2)
- Sistemas y test para la valoración de la resistencia, la fuerza, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación y el equilibrio.

- Fundamentación teórica de las cualidades físicas valoradas y auto baremación.

Procedimientos:

- Aplicación del fartlek, carrera continua e Interval.
- Trabajo de velocidad de reacción, acíclica y flexibilidad dinámica.
- Trabajo de fuerza en circuito y con balones medicinales.
 - Recorridos de agilidad y habilidad con móviles, destacando la coordinación óculo-manual (botes, pases, golpes y lanzamientos) y el equilibrio (trabajo con bancos suecos).
 - Preparar un desayuno en el gimnasio, para distinguir las grandes categorías de los alimentos que ellos/as mismos/as traerían.

Actitudes:

- Valoración crítica ante los resultados en cada prueba.
- Superación mediante el esfuerzo personal y la responsabilidad.

Integración con otros bloques:

- Control de la Frecuencia Cardíaca en reposo y en movimiento e implicaciones en los sistemas corporales (cardiovascular y locomotor). Ciencias de la Naturaleza.

Tema transversal:

- La alimentación en la actividad física: Grandes categorías de los alimentos.

Interdisciplinariedad:

- Con ciencias naturales para complementar el tema de alimentación.

Número de sesiones: de 18 a 20.

BLOQUE TEMÁTICO II: BALONCESTO 3X3, BÉISBOL, HOCKEY SALA Y PALAS

Conceptos: El calentamiento deportivo. Concepto de fuerza, velocidad y flexibilidad en cada deporte. Reglamentos de baloncesto 3x3, béisbol, hockey sala y palas. Tema transversal.

Procedimientos: Ejercicios específicos de calentamiento general y deportivo. Controles de los móviles, pases, lanzamientos, remates, fintas, competiciones integradoras. Uso obligatorio de los vestuarios antes y después de las clases.

Actitudes: Actitud positiva hacia la práctica física, comprensión y aceptación de las posibilidades propias. Respeto a las normas y compañeros.

Integración con otros bloques: Cualidades motrices a través de la coordinación y la agilidad.

Tema transversal: Hábitos de salud e higiene: ropa y material deportivo.

Interdisciplinariedad: Lenguaje a través del comentario y redacción de un partido televisado.

Número de sesiones: de 18 a 20.

BLOQUE TEMÁTICO III: LA ORIENTACIÓN Y OTRAS ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS FÍSICO-DEPORTIVAS

Conceptos: La orientación, el mapa, la carrera de orientación y los circuitos naturales.

Tema transversal.

Procedimientos: Explicación teórica, diseños de mapas y cross de orientación en el centro. Realización de circuitos aprovechando la estructura y material del centro. Inventariado del material de educación física y deportes existente en el centro.

Actitudes: Respeto al entorno próximo y valoración trabajo grupal. Resaltar los hábitos de higiene y el cuidado de las instalaciones.

Integración con otros bloques: Cualidades Motrices, estructuración espacial y habilidades perceptivas. Juegos y deportes con el conocimiento de los campos de juego a la hora de representarlos.

Tema transversal: Higiene y salud en la práctica física: instalaciones y vestuarios.

Interdisciplinariedad: Ciencias naturales con el conocimiento del entorno inmediato y dibujo en la confección de mapas.

3º ESO

BLOQUE TEMÁTICO I: LAS CUALIDADES FÍSICAS Y MOTRICES.

Conceptos:

- Las cualidades físicas (3) y el calentamiento (3)
- El plan de trabajo: evaluación, objetivos, temporalización, elaboración detallada y seguimiento.
- El cuerpo humano; el aparato locomotor
- Principios generales.
- Dinámica de las cargas de trabajo.
- Tema transversal.

Procedimientos:

- Sesiones con trabajo integrado de las cualidades físicas básicas y motrices.
 - Sesión de trabajo elaborada por el alumno/a y su valoración.
 - Pruebas de valoración de las cualidades físicas con auto seguimiento.
 - Ejercicios de relajación al finalizar las sesiones.
- Iniciación al “crossfit Kids”

Actitudes:

- Predisposición al trabajo en grupo.
- Toma de conciencia del trabajo de condición física.
- Consolidación del autodomnio corporal.
- Afán de superación.

Integración con otros bloques:

- Propuestas de programación para cualquier bloque de contenidos.

Tema transversal:

- La relajación: técnicas asistidas (por parejas, fisioterapéuticos y dietético-ambientales), para favorecer la recuperación durante el plan de trabajo.

Interdisciplinariedad:

- Matemáticas, para la distribución de porcentajes de trabajo individual en la planificación.

Número de sesiones: de 18 a 20.

BLOQUE TEMÁTICO II: EL BALONCESTO Y EL HOCKEY SALA. INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE RAQUETA.

Conceptos:

- Historia del deporte.
- Reglamentos.
- Tema transversal.

Procedimientos:

- Aprendizaje de las técnicas básicas del baloncesto, hockey sala e introducción a los deportes de raqueta.
- Charla-coloquio sobre los aspectos culturales y sociales del deporte.

Actitudes:

- Respeto a las reglas del juego y deporte.
- Valoración de actitudes deportivas y fair-play.

Integración con otros bloques:

- Cualidades físicas básicas y motrices.

Tema transversal:

- La relajación: técnicas mentales y orientales (yoga).

Interdisciplinariedad:

- Geografía e historia, para ayudar a la ubicación del origen de los deportes, su historia y evolución hasta la actualidad.

Número de sesiones: de 18 a 20.

BLOQUE TEMÁTICO III: ACTIVIDADES EN EL ENTORNO NATURAL PRÓXIMO. NUEVAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS. INICIACIÓN AL FLAMENCO COMO MEDIO EXPRESIVO.

Conceptos:

- La brújula y los mapas topográficos.
- La carrera de orientación.
- Tema transversal.
- El flamenco en nuestra sociedad

Procedimientos:

- Lectura y comprensión de mapas.
- Cross de orientación en el centro.
- Carrera de orientación en alguna zona verde próxima.
- Actuación general del socorrista en práctica simulada.

- Montajes expresivos.
- El flamenco: básicos en subgrupos.

Actitudes:

- Cuidado del material e interés por la conservación del entorno próximo.
- Actitud de ayuda en caso de lesionados/as.

Integración con otros bloques:

- Cualidades motrices: coordinación óculo-manual y con implemento.
- Cualidades físicas básicas.

Tema transversal:

- Primeros auxilios en la actividad física y deportiva: atención primaria a un lesionado.

Interdisciplinariedad:

- Ciencias naturales, dibujo y música.

Número de sesiones: de 18 a 20 sesiones

4º ESO

BLOQUE TEMÁTICO I: EVALUACIÓN DE LAS CUALIDADES FÍSICAS Y MOTRICES. CROSSFIT ADAPTADO

Conceptos: El concepto, la medición, evaluación, objetivos, temporalización, elaboración detallada y seguimiento de las pruebas. Principios generales de trabajo. Conceptos básicos de crossfit.

Procedimientos: Sesiones con trabajo integrado de las cualidades físicas básicas y motrices. Sesión de trabajo elaborada por el alumno/a y su valoración. Programación semanal sobre condición física y deportes elaboradas en grupos de cuatro o cinco personas. Ejercicios de relajación al finalizar las sesiones. **Sesión de crossfit.**

Actitudes: Predisposición al trabajo en grupo. Toma de conciencia del trabajo de condición física. Consolidación del autodomínio corporal. Afán de superación.

Integración con otros bloques: Propuestas de programación para cualquier

bloque de contenidos.

Tema transversal: La relajación: técnicas asistidas (por parejas, fisioterapéuticos y dietético-ambientales), para favorecer la recuperación durante el plan de trabajo.

Interdisciplinariedad: Matemáticas, para la distribución de porcentajes de trabajo individual en la planificación.

Número de sesiones: de 18 a 20.

BLOQUE TEMÁTICO II: EL VOLEIBOL, HOCKEY SALA, LA INDIACA Y EL BALONMANO: LOS VALORES CULTURALES DEL DEPORTE.

Conceptos: Deporte y sociedad: los medios de comunicación, el mundo profesional y factores condicionantes. Historia del deporte. Reglamentos de voleibol, hockey, indiaca y balonmano. Tema transversal.

Procedimientos: Aprendizaje de las técnicas básicas. Charla-coloquio sobre los aspectos culturales y sociales del deporte.

Actitudes: Respeto a las reglas del juego y deporte. Valoración de actitudes deportivas y fair-play.

Integración con otros bloques: Cualidades físicas básicas y motrices.

Tema transversal: La relajación: técnicas mentales y orientales (yoga).

Interdisciplinariedad: Geografía e historia, para ayudar a la ubicación del origen de los deportes, su historia y evolución hasta la actualidad.

Número de sesiones: de 18 a 20.

BLOQUE TEMÁTICO III: JUEGOS Y ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL. EXPRESIÓN CORPORAL A TRAVÉS DEL FLAMENCO. ACROSPORT

Conceptos: Conocimiento de la brújula, mapas con curvas de nivel y orientación en la naturaleza. Principios de permanencia y cuidados del medio natural. Valores del flamenco. Tema transversal.

Procedimientos: Carreras de orientación en parques cercanos con el respeto del medio. Elaboración de mapas de zonas cercanas a su residencia habitual.

Elaboraciones de montajes de acrosport.

Actitudes: Concienciar el respeto por las zonas naturales. Fomentar la sociabilidad con la convivencia. Interesar al alumnado por la cultura, paisajes y tradiciones andaluzas.

Integración con otros bloques: No se contemplan, al estar reflejados varios de ellos.

Tema transversal: La relajación: técnicas respiratorias aprovechando la pureza del entorno natural.

Interdisciplinariedad: Área de ciencias de la naturaleza, para completar el estudio de la flora y fauna de la zona visitada. Con música en el tema del flamenco.

Número de sesiones: de 18 a 20.

CONTENIDOS CONCEPTUALES Y **TEMPORALIZACIÓN PARA** **1º BACHILLERATO**

1.TRIMESTRE	Métodos para el trabajo de las cualidades físicas y motrices.
2.TRIMESTRE	Planificación de los métodos para la mejora de las cualidades físicas y motrices. Reglamento del voleibol baloncesto y bádminton. Deportes alternativos.

3.TRIMESTRE	Primeros auxilios en la actividad física. La orientación en la naturaleza: Cross de orientación. Expresión corporal.
-------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CONTENIDOS PROCEDIMENTALES Y TEMPORALIZACIÓN PARA 1º BACHILLERATO

1.TRIMESTRE	Condición Física. Pruebas de valoración. Competiciones deportivas.
2.TRIMESTRE	Condición física. Balonmano, indiaka y béisbol. Competiciones deportivas.
3.TRIMESTRE	Puesta en marcha de un plan de trabajo en clase por grupos de trabajo. Carreras de orientación por el centro y entorno próximo. Montajes rítmicos y corporales.

CONTENIDOS ACTITUDINALES Y TEMPORALIZACIÓN PARA 1º BACHILLERATO

1.TRIMESTRE	Mejorar la capacidad de esfuerzo personal y fomentar la responsabilidad a través de la autoevaluación.
2.TRIMESTRE	Respetar las reglas del juego y trasladar esos valores de tolerancia al plano social.
3.TRIMESTRE	Cooperar con el compañero/a. Respetar el entorno natural.

2.4 METODOLOGÍA

La metodología para acercar al alumnado a los contenidos con el fin de alcanzar

los objetivos previstos, la podemos entender en tres fases:

1ª Información.

2ª Cooperación.

3ª Autonomía.

Información.

El profesor o profesora ofrece a los alumnos y alumnas una primera visión del contenido a desarrollar, tratando de motivarlos para su adquisición.

Los instrumentos de los que nos servimos básicamente son:

- * Ejemplificaciones dirigidas por el profesor o la profesora.
- * Propuestas de trabajo de carácter conceptual con un planteamiento informativo. Estas se recogerán en los cuadernos de trabajo del alumnado.
- * Estilos de enseñanza que van a propiciar la investigación del alumnado desde una perspectiva conceptual, al tiempo que desde un modelo previo "Reproductivo" facilitamos a nuestros alumnos y alumnas un acercamiento previo a la información de carácter conceptual, desde el trabajo desde una perspectiva procedimental.

Cooperación.

La intención es tratar de responsabilizar progresivamente al alumnado en la actividad, otorgándole parcelas de actuación y decisión en la misma.

Instrumentos utilizados:

- * Estilos de enseñanza facilitadores de la emancipación de nuestros alumnos y alumnas, en este sentido somos partidarios de entrar a realizar planteamientos de metodológicos enmarcados en el "Trabajo recíproco" y la "Microenseñanza", especialmente entendemos que esta segunda propuesta puede ser altamente enriquecedora y facilitadora de la emancipación del alumnado, sobre todo en el segundo ciclo.
- * Las "Propuestas conceptuales de trabajo cooperativo", constituirán, junto a las herramientas descritas con anterioridad una excelente herramienta metodológica para que nuestros alumnos y alumnas pongan en práctica su propio trabajo.

Autonomía.

Vendrá a dar sentido a todo nuestro trabajo, ya que desde esta fase la intencionalidad será que los alumnos y alumnas asuman la responsabilidad total de su trabajo en el aula.

Instrumentos utilizados:

* La "Propuesta-plan" será el eje del trabajo de nuestros alumnos y alumnas; tendrán que elaborar desde ella su propia previsión de actuación respecto a las prácticas de actividad física a desarrollar.

* Desde una perspectiva organizativa, el estilo de enseñanza de "Pequeños Grupos" puede resultar de gran eficacia para realizar un trabajo que además de partir de la identificación y respeto de los diferentes intereses de nuestros alumnos y alumnas en cuanto a las actividades a realizar, propicie unos agrupamientos que respeten, en la medida de lo posible, los diferentes niveles de ejecución que se van a presentar dentro del grupo.

* Además del planteamiento de trabajo en "Pequeños grupos", la "escenificación" de las diversas propuestas a realizar dentro del tiempo de clase, se plantearán con una filosofía cooperativa que desde la utilización de la "Microenseñanza" como punto de referencia.

Por lo tanto de forma general y desde el punto de vista metodológico, propugnamos un trabajo activo por parte del alumnado, procurando que toda tarea tenga pleno significado para él y no haga un papel exclusivamente receptivo.

Se fomentarán actitudes de reflexión y análisis del proceso de enseñanza que se lleva a cabo, para que los objetivos propuestos sean asimilables en su totalidad.

Utilizaremos las siguientes propuestas generales:

- A. Evaluación de la situación de partida del alumnado, nivel de desarrollo y conocimientos previos.
- B. Búsqueda de aprendizajes significativos.
- C. Planificar el progreso del alumno/a según su nivel inicial.
- D. Planteamiento de actividades que tiendan a integrar alumnos/as con diferentes características.
- E. La actitud del profesor/a será motivadora en todo momento.
- F. Responsabilizar al alumno/a de su propio desarrollo y actividad. Reflexión continua.
- G. Búsqueda de la autonomía en el alumnado, dejando progresivamente al profesor/a como unidad consultiva.
- H. Tratamiento de la competición como elemento educativo, nunca de rivalidad o puro

enfrentamiento.

- I. Tratamiento diferente para los diferentes niveles de maduración, sobre todo en la adquisición de habilidades específicas.

Específicamente en cuanto a métodos de enseñanza, intentaremos ofertar el descubrimiento guiado y la resolución de problemas en la mayoría de las ocasiones, no descartando la instrucción directa y la asignación de tareas sobre todo a la hora de trabajar la condición física.

5. CRITERIOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

5.1. Generalidades.

Aunque normalmente es considerada como la última fase del proceso de enseñanza-aprendizaje, como un apéndice de éste, la evaluación tiene su sentido en todo el proceso, máxime si como nosotros pretendemos defender una evaluación integral, continua y compartida.

Es necesario aportar al alumnado una idea clara del sentido de la evaluación y las pautas concretas que se van a seguir para que no existan malentendidos.

Uno de los errores más frecuentes del alumnado es el de confundir el vocablo evaluación por el de calificación. La evaluación implica a todo el acto educativo, tanto a profesores, como alumnos/as e inclusive al proceso enseñanza.

Mediante la evaluación no sólo obtendrán información los alumnos/as y padres, también los profesores. La marcha de la asignatura, la eficacia docente, dominio de los recursos, bibliografía, condición física, actitudes, etc., serán otros factores.

El modelo por el que el departamento se decanta es el de la evaluación continua, al entender la educación como un proceso y a la evaluación como un elemento que forma parte de este. La evaluación por tanto no es algo que cierra un proceso, sino que forma parte integrante del mismo.

La evaluación continua no consiste en hacer más pruebas o tests de control, sino en una atención continuada al proceso de enseñanza y aprendizaje de los alumnos y alumnas. Las informaciones sucesivas de la marcha del proceso a los alumnos y alumnas y a todos los elementos personales del centro educativo, harán que las motivaciones se mantengan más estables durante la práctica totalidad del tiempo, y no solo en períodos cortos que a veces provocan la ansiedad del alumnado.

La propuesta de criterios de evaluación deberá ser consecuente con los objetivos marcados y coherente con los métodos y contenidos previstos.

5.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Es importante aclarar el concepto de **Competencias claves**: contribución desde la programación. En el contexto del cambio metodológico que la LOMCE propugna se abordan de forma transversal, en todas las asignaturas durante la educación básica, las competencias clave para el aprendizaje permanente, preparando al alumnado para la ciudadanía activa y la adquisición de las competencias sociales. La nueva normativa estatal se basa en la potenciación del aprendizaje por competencias, integradas en los elementos curriculares para propiciar una renovación en la práctica docente y en el proceso de enseñanza y aprendizaje. El RD 1105/2014 en su artículo 2, las define como “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 del currículo son las siguientes:

- a) *Comunicación lingüística CCL*
- b) *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología CMCT*
- c) *Competencia digital CD*
- d) *Aprender a aprender CAA*
- e) *Competencias sociales y cívicas CSC*
- f) *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor SIE*
- g) *Conciencia y expresiones culturales CEC*

Además de estas, la materia EF tiene como finalidad principal desarrollar en las personas dos competencias específicas, como refleja el Anexo II del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre: - **Competencia motriz**, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora.

- Competencia relacionada con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular. Para poder conseguir las competencias claves, el alumnado debe alcanzar los criterios de evaluación a través de los estándares que serán

concretados para cada curso. En el criterio se representa el proceso cognitivo, los contenidos necesarios y los contextos donde se producen las competencias claves. De ahí la importancia de los mismos para poder alcanzar las competencias claves. La importancia de estos últimos aspectos radica en que le otorgan el carácter competencial al desempeño (las demostraciones de los conocimientos, habilidades, destrezas y valores desarrollados, como resultado del proceso educativo y su aplicación en la vida cotidiana) que se persigue en el alumnado a través del criterio y su concreción en los estándares evaluables de aprendizaje.

- Para poder alcanzar los criterios y como referencias a la prueba de evaluación, se han formulado los estándares evaluables de aprendizaje recogidos en el RD 1105/2014 expresados al final de cada ciclo educativo y lo exponemos a continuación:

PRIMER CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	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.
2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	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.

espacio y la intensidad.		
3.Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	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.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CMCT, CAA	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. 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.
5.Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y	CMCT, CAA	5.1.Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los

<p>motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.</p>		<p>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. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC</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 físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas</p>	<p>CAA, CSC, SIEP</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>

<p>independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.</p>		<p>objetivos. 7.3.Respetar a los demás dentro de la labor 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, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC</p>	<p>8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2.Respetar 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 físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.</p>	<p>CCL, CSC</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</p>

		cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
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	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.
11.Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	11.1.Participa en actividades físicas en el medio natural, mostrando interés por las mismas. 11.2.Conoce los efectos sobre la salud de la práctica de actividades físicas en el medio natural. 11.3.Ocupa el tiempo de ocio y tiempo libre realizando actividades en el medio natural.
12.Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	CCL, CD, CAA, CSC, CEC.	12.1.Recopila información sobre los juegos populares y tradicionales de Almería. 12.2.Conoce juegos populares y tradicionales de la zona. 12.3.Practica activamente actividades populares y tradicionales de la zona.

13.Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	CCL, CD, CAA	13.1.Realiza un seguimiento de la actividad física personal. 13.2.Analiza y expone la actividad física y deportiva llevada a cabo.
---------------------------------------------------------------------------	--------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

SEGUNDO CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	1.1.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. 1.2.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.	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	2.1. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.2. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	3.1. 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. 3.2. Reflexiona sobre las situaciones resueltas.
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	CMCT, CAA	4.1. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para

<p>recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>		<p>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, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.</p>	<p>CMCT, CAA</p>	<p>5.1. Participa activamente en la gestión de 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.</p>
<p>6.Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC</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.</p>
<p>7.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-</p>	<p>CAA, CSC, SIEP</p>	<p>8.1.Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-</p>

<p>expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.</p>		<p>deportivas. 8.2.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>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.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC</p>	<p>8.1.Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 8.2.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.</p>
<p>9.Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas,</p>	<p>CCL, CSC</p>	<p>9.1.Conoce los riesgos intrínsecos de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. 9.2.Se anticipa a las dificultades y riesgos de la</p>

analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de		práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. 9.3.Adopta medidas de seguridad en el desarrollo de las actividades físicas y artístico-expresivas.
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	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
11.Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	CCL, CD, CAA,CSC, CEC	11.1.Elabora un trabajo acerca de la igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. 11.2.Rechaza prejuicios y estereotipos de género en la práctica de la actividad físico-deportiva.
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de	CMCT, CAA, CSC, SIEP	12.1.Participa en actividades físicas en el medio natural, mostrando interés por las mismas. 12.2.Conoce los efectos sobre la salud de la práctica

vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.		de actividades físicas en el medio natural.
--------------------------------------------------	--	---------------------------------------------

TERCER CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1.Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	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.
2.Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	2.1.Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

<p>expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>		<p>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 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, SIEP</p>	<p>3.1.Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de cooperación o 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 cooperación o colaboración-oposición seleccionadas. 3.3.Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de cooperación o colaboración-oposición, para obtener</p>

		<p>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>CMCT, CAA</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 cardiaca 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 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.</p>	<p>CMCT, CAA</p>	<p>5.1. Participa activamente en la gestión de la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2.Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3.Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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</p>

		mejora de la calidad de vida.
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	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. 6.3.Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
7.Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.	CAA, CSC, SIEP	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.Respeto 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	CMCT, CAA, CSC	8.1.Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

<p>como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>		<p>8.2.Respetar el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>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>CCL, CSC</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 y/o para los demás y actúa en consecuencia.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>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</p>	<p>CCL, CD, CAA</p>	<p>10.1.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales</p>

<p>proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>		<p>propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante de los contenidos/temas/proyectos impartidos durante el 10.2.Expone y defiende los trabajos elaborados sobre temas del curso y vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
<p>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</p>	<p>CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>11.1.Participa en actividades físicas en el medio natural, mostrando interés por las mismas. 11.2.Conoce los efectos sobre la salud de la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>

CUARTO CURSO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
<p>1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>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.</p>

		<p>1.2.Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3.Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>2.Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>2.1.Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>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.</p> <p>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 colaboración-oposición, en las actividades físico-</p>	<p>CMCT, CAA, CSC, SIEP</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</p>

<p>deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>		<p>adversario.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		3.6.Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
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	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. 4.4.Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
5.Mejorar o mantener los factores de la	CMCT, CAA	5.1.Valora el grado de implicación de las diferentes

<p>condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>		<p>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.</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>CMCT, CAA, CSC</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.</p> <p>6.3.Realiza ejercicios o actividades en las fases</p>

		iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.	CAA,CSC, SIEP.	7.1.Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2.Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3.Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	CAA, CSC, CEC	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. 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. 8.3.Mantiene una actitud crítica con los

		comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.
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	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. 9.2.Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3.Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
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	10.1.Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2.Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 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.
11.Demostrar actitudes personales	CCL, CAA, CSC, SIEP	11.1.Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones

<p>inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.</p>		<p>en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 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>CCL, CD, CAA</p>	<p>12.1.Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2.Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3.Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
<p>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</p>	<p>CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>13.1.Participa en actividades físicas en el medio natural, mostrando interés por las mismas. 13.2.Conoce los efectos sobre la salud de la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p>

tiempo.		
---------	--	--

PRIMERO BACHILLERATO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	COMPETENCIAS CLAVE	ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1.Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	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.
2.Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	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

		<p>componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>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 colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>CMCT, CAA, CSC, SIEP</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.</p> <p>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.</p> <p>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</p>

		<p>obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4.Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5.Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>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 y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>CMCT, CAA</p>	<p>4.1.Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2.Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos</p>

		<p>provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3.Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4.Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>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.</p>	<p>CMCT, CAA</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>

		5.4.Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas.
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	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. 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. 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.
7.Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.	CAA,CSC, SIEP.	7.1.Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2.Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3.Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

<p>8.Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>CAA, CSC, CEC</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.</p> <p>8.3.Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del 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>CMCT, CAA, CSC</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</p>	<p>CCL, CSC</p>	<p>10.1.Verifica las condiciones de práctica segura</p>

<p>propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.</p>		<p>usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 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 discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.</p>	<p>CCL, CAA, CSC, SIEP</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. 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</p>	<p>CCL, CD, CAA</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la</p>

curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.		Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3.Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
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.	CMCT, CAA, CSC, SIEP	13.1.Participa en actividades físicas en el medio natural, mostrando interés por las mismas. 13.2.Conoce los efectos sobre la salud de la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.3. CRITERIOS GENERALES DE CALIFICACIÓN

Cada profesor a la hora de comenzar el curso académico, y si lo hiciera falta de cada trimestre, informará detenidamente a sus alumnos/as sobre sus criterios de evaluación (tanto para alumnado con problemas físicos como para los que no lo tienen), teniendo en cuenta que éstos criterios podrán alterarse entre trimestres, pero no a lo largo de los mismos, a no ser por causas mayores y previa comunicación al jefe de departamento con la suficiente antelación, para que efectúe las oportunas gestiones legales.

No obstante, la nota deberá reflejar dos aspectos claramente diferenciados, parte teórica y parte práctica. Los siguientes porcentajes podrán ser adaptables en función del curso, contenido trimestral y características del alumnado, asegurando siempre la consecución de lo establecido en los criterios de evaluación.

CONCEPTUAL	25%
PRÁCTICA	50%
ACTITUD	25%

Todos aquellos alumnos/as que falten más de un 20% a las sesiones prácticas perderá el derecho de evaluación continua y se variarán los porcentajes de la siguiente manera siendo indispensable el aprobar la parte conceptual y entregar un trabajo complementario de recuperación:

CONCEPTUAL (examen y trabajo)	80%
PRÁCTICA (examen)	20%

Procedimientos.

Para la valoración de la Condición física se utilizará la batería Eurofit, con sus tablas estandarizadas por edad y sexo.

El resto de los bloques de contenidos (Juegos y deportes, Cualidades motrices, Actividades en la naturaleza y Expresión corporal) será evaluado por pruebas prácticas exclusivas del trimestre. Las diferentes pruebas, así como el baremo de puntuación para cada una de ellas, serán comunicadas a los alumnos/as bien a principio de curso, o bien a principio/transcurso de la evaluación respectiva.

El desarrollo diario de cada una de las clases será otro elemento a valorar en este apartado

Conceptos.

La teoría se hará con exámenes con consulta de material, trabajos obligatorios y opcionales, llamados en término coloquial "Propuestas de trabajo". La referencia serán los Cuadernos de Trabajo/Trabajos de clase ya que en ellos recogerán las incidencias de clase y los resultados de sus pruebas.

Actitudes.

La evaluación de la actitud se llevará mediante la valoración subjetiva del profesor, conforme al comportamiento y actitud en clase, puntualidad, así como ayuda de recogida y colocación de material. La asistencia será tenida en cuenta dentro de este apartado.

NOTA REFERIDA AL AULA DE CONVIVENCIA: En el caso de que uno de los profesores del Departamento expulse a un alumno/a, éste/a deberá llevar su cuaderno de trabajo correspondiente a la Sala de Convivencia y en la sesión de ese día desarrollar por escrito un calentamiento para la clase siguiente (sobre el bloque que se esté trabajando en ese momento del curso), ya que como "castigo" será ese alumno/a quien dirija el calentamiento a los demás compañeros en la próxima clase.

5.4. EVALUACIÓN DE PENDIENTES

Los alumnos que tengan la asignatura suspensa curso anterior aprobarán la misma siguiendo los siguientes requisitos:

- Si la tienen suspensa por motivo de los contenidos conceptuales, se les considerará recuperada si en el actual curso académico obtienen 5 puntos, es decir aprueban el curso y asisten regularmente a clase.
- Si tuviesen alguna parte práctica suspensa (contenidos procedimentales) se les recuperará si los mismos bloques de contenidos (condición física, juegos y deportes, expresión corporal, actividades en la naturaleza) son aprobados durante este curso académico asistiendo a clase con normalidad (muy importante).
- Si no asiste y desea recuperar, deberá realizar las pruebas conceptuales y procedimentales correspondientes al curso que suspendió. Utilizando las convocatorias legales pertinentes.
- Para la obtención de la calificación se aplicará el mismo criterio que en la presente programación.

6. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Se considerarán los dos niveles establecidos:

1. Adaptaciones significativas, que en caso de detectarse la necesidad de ellas, habrán de coordinarse con el Departamento de Orientación
2. Adaptaciones no significativas, que se realizarán por parte del profesor.

La atención a la diversidad es un tema que se afrontará diariamente en el aula, mediante cambios habituales que el profesor irá introduciendo cotidianamente en respuesta a las diferencias propias de nuestros alumnos / as.

En cuanto a las adaptaciones curriculares en el área de Educación Física, se procurará mantener y conservar, en el mayor grado posible y para todos los alumnos / as, sin excepción, sus finalidades educativas generales y de etapa. Es decir, se intentará por todos los medios, no eliminar contenidos de enseñanza ni rebajar objetivos, hasta que se tenga la certeza de que no es suficiente con adaptaciones en los elementos de acceso al currículo.

Como medidas generales de atención a la diversidad se contemplan las siguientes:

- Especial atención a los agrupamientos en clase a la hora de realizar tareas en grupo (que suelen ser mayoritarias en el área):
- El agrupamiento de los alumnos, en principio, será libre. Pero no se puede olvidar que este recurso es de gran importancia en nuestra asignatura, pudiendo el profesor hacer uso de sus posibilidades:
- Trabajo en grupos sociales habituales (libre agrupación).
- Trabajo en grupos de igual nivel (donde cada grupo trabaje en función de sus posibilidades y fomente la colaboración entre iguales)
- Trabajo en grupos de nivel heterogéneo (donde la enseñanza recíproca y la tutoría entre compañeros tenga posibilidades de realizar su función).
- Trabajo en grupos del mismo sexo.
- Trabajo en grupos heterosexuales (dando cabida a la coeducación e igualdad entre sexos).

- Actividades alternativas, a través de pequeñas adaptaciones, para los diferentes alumnos / as en función de sus propias necesidades e intereses, pero sin olvidar los objetivos y contenidos generales.

- Ayuda más individualizada a un alumno / a o grupo concreto por parte del profesor mientras sus compañeros completan la tarea en grupos por sí solos.

- Modificación del nivel de complejidad de las actividades: eliminando componentes, secuenciando la tarea y facilitando planes de acción.

- Un aspecto importante será la atención a la diversidad de intereses entre alumnos y alumnas, planteando problemas o propuestas que les sean atractivas, estimulándoles a superar su inhibición ante tareas que tradicionalmente ejecutan personas del sexo opuesto.

Finalmente parece importante resaltar, dentro de este apartado de atención a la diversidad y teniendo en cuenta las características especiales de nuestra asignatura, la importancia de la evaluación inicial y el uso adecuado de la misma. Esta evaluación inicial, será la base sobre la que el profesor establecerá todas aquellas medidas de atención personalizada que considere necesarias.

7. COEDUCACIÓN

Las actuaciones enfocadas a la coeducación son:

- Inclusión en la programación para que las alumnas realicen actividades tradicionalmente más practicadas por los niños (fútbol por ejemplo).
- Inclusión en la programación para que los alumnos realicen actividades tradicionalmente más practicadas por las niñas (juegos tradicionales como la rayuela, la comba, etc...).
- Trabajos en grupos de distintos sexos para hacerles conscientes de que todos podemos trabajar los mismos contenidos de la misma manera atendiendo a las peculiaridades de cada alumno o alumna y no de su sexo.
- Nombramiento de responsables de ambos sexos para las actividades que se organicen, como la liga de los recreos, los equipos participantes en la Escuelimpiada...
- Evitar las actitudes discriminatorias de todo tipo incluyendo las relativas al sexo de las personas aclarándole a los alumnos que incurran en ellas que
- No se debe aceptar el modelo masculino como Universal.
- Hay que evitar los estereotipos sexistas.
- Cada alumno o alumna debe desarrollar todas sus cualidades individuales con independencia de su sexo.

8. BILINGÜISMO

UTILIZACIÓN DEL TIEMPO BILINGÜE

Se intentará que haya una progresión a la hora de usar la L2, empezando con palabras básicas hasta llegar a construir frases de estructuras más complejas, tratando siempre de implicar al alumno en la L2. El tiempo de la L2 en la clase será de aproximadamente del 50% del total de la sesión tratando siempre de llegar al 100% dependiendo del nivel del grupo. En la primera reunión de Coordinación Bilingüe del presente curso se aprobó impartir al menos una clase en inglés al mes en cada uno de nuestros cursos, claro está, adaptándola en función del nivel que nos encontremos.

METODOLOGÍA

En el aprendizaje bilingüe, el profesor se expresará en inglés siempre que sea posible, intentando desarrollar los contenidos en ambos idiomas, pero sobre todo

hay que aprovechar la presencia del auxiliar de conversación cuando entra en clase. Generalmente, el auxiliar explicará un tema sencillo y luego establecerá un diálogo con los alumnos, apoyándose de material adaptado a los contenidos curriculares a tratar, que intentará recopilar por trimestres de cara a la ordenación de los materiales.

En la metodología se tendrá en cuenta el uso de las cinco destrezas en todas las unidades didácticas y el empleo de la metodología AICLE basada en la gradación de pretarea-tarea-posturea.

El material que usaremos para conseguir los objetivos ha de ser variado.

Algunos de los recursos lingüísticos o metodológicos de los que podemos ayudarnos en este apartado, especialmente en niveles de iniciación, son:

- **PREVISIÓN DEL VOCABULARIO A UTILIZAR EN LA UDB:** en la fase de planificación de la UDB, debemos detallar previamente el vocabulario general o específico que prevemos van a necesitar nuestros alumnos. No debemos descuidar el

que necesitaremos también nosotros como profesores, ya que en las explicaciones puede ser necesario utilizar un amplio abanico de términos, sobre todo si observamos que los alumnos no captan la idea de lo que estamos transmitiendo.

- **COGNADOS:** en niveles iniciales se aconseja el uso de cognados, es decir, términos emparejados morfológicamente, como por ejemplo: referirse a la columna vertebral como “vertebral column” y no como “Spine”. También será más sencillo si decimos “flexion” en lugar de “sag” o “bend”

- **SINÓNIMOS:** para ampliar el vocabulario de los alumnos o para reforzar la explicación, es interesante en el discurso utilizar sinónimos, como por ejemplo, al referirnos a bloquear, usar algunos sinónimos como “tackle, block, lock or obstruct”.

- **ANGLICISMOS:** anglicismos de uso común o generalizado en el ámbito de la EF y el deporte por influencia inglesa, pero sobre todo norteamericana. Por ejemplo, en el fútbol español es frecuente referirse al entrenador como el “mister” y nuestros alumnos lo identificarán más fácil que el término “coach”.

- **REGLAS NEMOTÉCNICAS:** serán útiles las reglas nemotécnicas que ayuden al alumnado a asociar términos nuevos, como por ejemplo FITT (“frequency, intensity, time and type”) para recordar principios del entrenamiento, 4S (“Speed, Suppleness, Stalmina and Strength), para referirnos a las capacidades físicas o RICE (“rest, ice, comprensión and elevation) para referirnos a los procedimientos a seguir en una lesión.

- **RELACIÓN DE VOCABULARIO CON IMÁGENES O DIBUJOS:** se aconseja también relacionar el vocabulario con dibujos, para lo que podemos emplear tareas de relacionar con flechas, por ejemplo, relación de movimientos del cuerpo humano con el dibujo correspondiente.

- **APOYO DE LAS TIC:** en lo que respecta al uso de las Nuevas Tecnologías(NNTT), puede ser especialmente útil el uso de la herramienta glosario de Moodle(como herramienta colaborativa para el desarrollo de un diccionario de clase), siempre y cuando se pueda trabajar conjuntamente con los profesores de inglés. En el glosario, los alumnos pueden no sólo definir los términos, sino también

citar ejemplos específicos en el ámbito de la EF. Podemos ir trabajando el vocabulario nuevo del día (no más de 5 palabras, por ejemplo). Pueden ser revisadas y trabajadas con distintas actividades en las clases de inglés y fuera de horas de clase como tarea de casa. También podemos emplear las NNTT para que los alumnos desarrollen en pequeños grupos, mapas conceptuales. La consigna puede ser: emplear el vocabulario del glosario.

- **SELECCIÓN DE VOCABULARIO POR SESIÓN:** focalizar la atención en pocas palabras nuevas o de refuerzo cada día. Los alumnos pueden participar en la selección del vocabulario nuevo. Por ejemplo al finalizar la clase, seleccionar 5 palabras nuevas a propuesta de los alumnos e incluirlas en el aula virtual y construir el diccionario de la clase.

“CHUNKS”.

Los “chunks” son frases cortas formadas básicamente por verbo + nombre + preposición. Hay “chunks” generales, que forman parte del “classroom language” como

por ejemplo: “listen to me or say it again”. O específicos de EF como: “Pass the ball, Keep your distance or take two step”. Dentro de la EF, hay “chunks” específicos por tema, así que nos será muy útil, prepararlos mientras diseñamos la UDB.

GRAMÁTICA

Debemos ser conscientes del nivel gramatical de nuestros alumnos, ya que parte importante de nuestro discurso puede pasar inadvertido para nuestros alumnos si no

estamos al tanto de su dificultad. El profesor de inglés, tras una evaluación inicial, debería plantear las pautas a seguir al resto del profesorado implicado. Tener en cuenta que hay aspectos gramaticales que es preciso dominar en función del tema, por ejemplo, para describir procesos científicos se necesita el presente pasivo.

Con independencia de seguir las pautas establecidas por los profesores especialistas, existen estrategias metodológicas para cerciorarnos de que han entendido lo que hemos explicado. Por ejemplo: pensar en voz alta. En lugar de corregir una expresión errónea, repetir la expresión correctamente como si pensáramos en voz alta.

EXPRESIÓN DEL PROFESOR

A la hora de diseñar una sesión, debemos plantearnos los tipos de intervenciones del profesor, ya que éstas demandan una serie de requisitos que es posible no se cumplan, por lo menos en la misma medida, en las clases no bilingües.

- **SENCILLEZ:** Las explicaciones deben ser claras y concisas, usando en lo posible, el refuerzo de la imagen (en la pista polideportiva, el gesto motor) y teniendo en cuenta el nivel de los alumnos.

- **REPETICIÓN:** las explicaciones serán más breves, pero más numerosas que en una

clase no bilingüe, volviendo continuamente sobre conceptos ya tratados, generando una evolución más tipo espiral que la lineal tradicional.

- **PARÁFRASIS:** con intención de amplificar la comprensión de un mensaje oral y de

esta manera hacerlo más accesible. Por ejemplo: el portero puede coger el balón. El

portero, es decir, el jugador que defiende la portería, puede coger el balón.

- **FEEDBACK INTERROGATIVO:** usar frecuentemente preguntas de diversos tipos, buscando el desarrollo cognitivo del alumnado, por ejemplo: "What do you think about change your position?"

- **FEEDBACK POSITIVO:** para reforzar el esfuerzo realizado por los alumnos. Usar expresiones tales como: "excellent or well-done".

EXPRESIÓN DEL ALUMNO

Algunas de las estrategias metodológicas que aconsejamos tener en cuenta son:

- **NO DISMINUCIÓN DEL TIEMPO DE COMPROMISO MOTOR:** es uno de los retos más importantes a los que se enfrenta el profesor de EF bilingüe. Podemos usar evaluaciones externas por parte de compañeros del departamento para estudiar el tiempo de compromiso motor comparativamente con otros grupos no bilingües.

- **NECESIDAD:** crear la necesidad de expresarse a nivel oral y escrito en lengua no materna (L2). Si los alumnos no perciben esa necesidad, tenderán a usar la lengua materna (L1), ya que les resulta más cómodo y natural. Por lo tanto, debemos plantear situaciones en las que ellos perciban esa necesidad. Por ejemplo, y como muestra del trabajo interdisciplinar indispensable en estos programas, podemos llegar al acuerdo con el profesor de inglés, para introducir en sus tareas de clase, el vocabulario previamente utilizado en las clases de EF o viceversa.

La expresión del alumno, pese a que se desarrolla en la fase activa, debe formar parte explícitamente de la planificación de la UDB.

- **ABARCAR LAS 4 HABILIDADES LINGÜÍSTICAS:** Cada UDB debería dar la oportunidad al alumnado de desarrollar la expresión oral y escrita, así como la comprensión oral y escrita en L2. Con esto no queremos decir que se trabajen en igual medida en EF, ahora bien las cuatro deben estar presentes.

- **EXPLICACIONES ENTRE IGUALES:** otra manera es que sean los propios alumnos los que expliquen a sus compañeros la tarea a realizar, utilizando estilos de enseñanza como Microenseñanza o Resolución de Problemas.

TRANSICIONES ENTRE LENGUA MATERNA (L1) Y LENGUA NO MATERNA (L2)

Es preciso señalar que estamos desarrollando una aproximación bilingüe y no monolingüe en inglés. Clases exclusivamente en inglés (L2) pueden provocar que el alumno no sepa expresarse o desarrollar un contenido concreto en su lengua materna, desconociendo su equivalente en español, y eso debemos evitarlo. Algunas de las estrategias a seguir pueden ser:

- **INTENCIONALIDAD:** el uso de L1/L2 debería tener una intencionalidad clara y estar previamente programado. Pongamos un ejemplo: podemos comenzar la clase haciendo preguntas sobre lo realizado el día anterior. Hacerlo en L2 puede no ayudarnos a romper el hielo. Una buena estrategia sería hacer las preguntas en L1 y permitir que los alumnos respondan tanto en L1/L2. Cuando responden en L1, el

profesor puede repetir la misma frase en L2, haciéndole ver que lo entendió.

- **SEGURIDAD EN L1:** otra recomendación, que puede parecer obvia sería utilizar L1 para todos los mensajes relacionados con la seguridad. Por ejemplo, cuando explicamos las ayudas en una UD de escalada o acrosport, aunque podamos mostrar

dichos mensajes en L2 en el cuaderno de clase.

- **RECAPITULACIONES:** al final de la sesión o de la UDB, realizarlas tanto en L1 como en L2, para tener claro que los aspectos principales que hemos querido recordar han sido entendidos.

OBJETIVOS

Los objetivos a desarrollar en una UDB deber ser no sólo los propios de una UD general de EF, sino que debemos tener objetivos lingüísticos. Para saber si estos objetivos han sido alcanzados deben ser evaluados y calificados, *y esto compete al profesor de inglés y no al de EF. Este planteamiento nos lleva a un estrecho trabajo interdisciplinar para evitar plantearnos objetivos erróneos (hablar con Lola de este punto)*

Los objetivos lingüísticos estarán integrados en tareas propias de las clases de EF para que de esta manera no perdamos nuestra idiosincrasia: la práctica motriz. El uso

o abuso de tareas no motrices puede desviarnos de nuestros objetivos prioritarios: los

vinculados a la EF. Debemos ofrecer, por tanto, oportunidades de practicar L2 sin descuidar el tiempo de compromiso motor.

EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Los procesos de evaluación y calificación de una UDB, vienen marcados por el planteamiento de situaciones en las que los alumnos participen cognitiva y lingüísticamente. Por ello parece lógico vincularlos con procesos de evaluación y calificación formativos y compartidos.

Bajo esta óptica, el agente que participará en este proceso no es sólo el profesor, sino también el alumno, combinando procesos de autoevaluación, evaluación compartida (con iguales –coevaluación- o con el profesor) y heteroevaluación.

Desde una óptica de evaluación y calificación dialogada, buscaremos la implicación del alumno.

Se tratará también de una evaluación procesual que permita ir reconduciendo no sólo los aspectos motrices sino también los lingüísticos.

Todos los bloques temáticos seguirán las directrices explicadas anteriormente y la cooperación con el departamento de inglés.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD BILINGÜE

Las medidas generales de atención a la diversidad adoptadas con el fin de dar respuesta a las diversas inquietudes y necesidades educativas del alumnado son las siguientes:

1. Selección de contenidos, centrando el trabajo con los alumnos/as con más dificultades en los que se consideran básicos. Los contenidos menos básicos o de ampliación se constituyen en itinerario complementario para el alumnado sin dificultades.

2. Medidas metodológicas:

Se combina el trabajo individual con diferentes formas de agrupamiento, para que los alumnos/as puedan situarse en diferentes tareas, proponerles actividades de refuerzo o ampliación según las necesidades de cada grupo, adaptar el ritmo de introducción de nuevos contenidos, etc.

Se utilizan recursos materiales diversos y de distinta complejidad atendiendo a aquellas necesidades observadas en el transcurso del curso.

Se plantean tareas abiertas. El método científico así lo requiere y además permite actuar con cualquier tipo de alumnos y ante cualquier actividad.

Se adaptan y programan pruebas, ejercicios, trabajos y actividades de distinto nivel de dificultad. Tanto en cada práctica de laboratorio, trabajo de investigación o problema se establecen varios niveles de dificultad en su realización.

Se programan actividades de ampliación y profundización, pensadas para aquellos alumnos/as con gran desarrollo en sus capacidades.

Se utiliza el refuerzo educativo (explicaciones complementarias, etc)

Se establece una coordinación entre Departamentos didácticos al objeto de interrelacionar los aprendizajes al objeto de priorizar contenidos.

Evaluación lo más individualizada posible.

Con respecto al alumnado que tenga dificultades con la L2 repetiremos las frases en inglés más despacio haciendo hincapié en las palabras clave, si aún así nos diéramos cuenta de que el alumno no ha recibido la información de manera adecuada daremos pistas al alumno sobre las palabras clave, y si aún no fuera capaz de usar la resolución de problemas formularemos nuestras frases en español.

9.-MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

- Libros de apoyo “EDUCACIÓN FÍSICA PARA ESO Y BACHILLERATO”. Ed. Genal. Málaga-2014.Autores: Santiago Salazar Alonso y Jesús Barrera Expósito.

- Fichas de trabajo individuales
- Cuadernos del alumno/a
- Uso de los recursos digitales de las aulas
- Apuntes del profesor en determinados temas.

10.-ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS:

PRIMER TRIMESTRE:

-Visita a un gimnasio y/o centro deportivo para 4º ESO.

SEGUNDO TRIMESTRE:

-Viaje a Sierra Nevada.

-Jornada de atletismo en las instalaciones de Carranque.

-Actividades en el medio natural (montaña y playa)

-Visita a un gimnasio para conocer u usar el material de la sala de fitness y pesas.

TERCER TRIMESTRE:

-Actividades deportivas en la playa para todos los grupos.

-Orientación en el medio natural (se suele montar en algún parque de Málaga) para todos los grupos.

-Actividad de senderismo en el Río Chillar para 2º y 3º ESO.

-Visita al parque Amazonia para 1º y 3º ESO.

Nota: Durante todo el curso existe la posibilidad de ir a ver algún entrenamiento de nuestros equipos de élite, ya sea el Unicaja o el Málaga C.F. Pero para eso hay que pedir un permiso y la fecha no se puede determinar. Igualmente hemos de considerar que al tratarse la mayoría de las actividades al aire libre pueden

cambiarse de fecha por la meteorología. Del mismo modo en nuestro centro han venido haciendo actividades extraescolares y complementarias alumnos/as de 2º de Bachillerato si existe la posibilidad de incluirlos con 1º de Bach.

11.-SEGUIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN

Em las reuniones de Departamento semnales se abordarán posibles cambios y reforzamientos de cualquiera de los puntos programados y se reflejarán debidamente em La Memoria del Departamento.

EN MÁLAGA IES NTRA SRA DE LA VICTORIA A 25 DE OCTUBRE DE 2019

Francisco Pérez Rus / Jesús Barrera Expósito