

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

2020/2021

ASPECTOS GENERALES

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

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
BACHILLERATO
2020/2021
ASPECTOS GENERALES**

A. Contextualización

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 110/2016 por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden 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 del aprendizaje del alumnado, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden 14 de julio, «los departamentos de coordinación didáctica elaborarán las programaciones correspondientes a los distintos cursos de las materias que tengan asignadas a partir de lo establecido en los Anexos I, II y III, mediante la concreción de los objetivos establecidos, la ordenación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

El centro se encuentra ubicado en la ciudad de Málaga, situado en un barrio de nivel socioeconómico y cultural medio-bajo. En el entorno destaca la presencia, muy significativa, de una inmigración, hoy en día, cada vez más en alza, así como la comunidad gitana ubicada en barriadas del entorno.

El sector servicios, la construcción y el pequeño comercio son los sectores predominantes, y existe un gran porcentaje de desempleo.

La calidad de vida de la zona es básica, aunque se manifieste claramente mejorable en la infraestructura de servicios sociales, comunitarios o culturales: parques, zonas de juego, deportivas u otras alternativas son escasas, especialmente para los/as adolescentes. Destacando desde hace años, el tráfico de droga en las zonas colindantes, situación que repercute en los/as alumnos/as, dándose también situaciones de violencia e inseguridad.

Las barriadas de procedencia de los alumnos se concretan en 4:

- Palma-Palmilla
- La Roca.
- Martiricos.
- Trinidad

B. Organización del departamento de coordinación didáctica

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 92.1 del Decreto 327/2010, de 13 de julio por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «cada departamento de coordinación didáctica estará integrado por todo el profesorado que imparte las enseñanzas que se encomienden al mismo. El profesorado que imparta enseñanzas asignadas a más de un departamento pertenecerá a aquel en el que tenga

mayor carga lectiva, garantizándose, no obstante, la coordinación de este profesorado con los otros departamentos con los que esté relacionado, en razón de las enseñanzas que imparte».

Nuestro departamento está compuesto por 2 profesores que imparten educación física en toda la ESO y bachillerato. Los dos profesores se encuentran en situación de interinidad.

C. Justificación legal

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden de 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.
- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

D. Objetivos generales de la etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 110/2016, de 14 de junio el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Además el Bachillerato en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

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

E. Presentación de la materia

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas de primero de Bachillerato.

La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsables, promocionando una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En la materia de Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

F. Elementos transversales

La Educación Física contribuye al desarrollo de los elementos transversales del currículo a través de enfoques metodológicos y actividades que ayudan al desarrollo de las habilidades sociales, de convivencia y de respeto a las relaciones interpersonales a través de la práctica de actividades físicas y el respeto a las normas, a las diferencias de cada individuo, y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo y la materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

La Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con un enorme patrimonio, tanto cultural como paisajístico, que constituye un óptimo recurso para la consecución de sus objetivos de esta materia. Es por ello que se incluyen en el desarrollo de este currículo como contenidos las tradiciones andaluzas, como por ejemplo los juegos populares y tradicionales y los bailes propios de Andalucía; el reconocimiento de las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo, y la riqueza y diversidad natural del entorno de Andalucía: sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., entre otros. En este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a respetar y conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales, tomando un protagonismo especial las actividades complementarias y extraescolares en este aspecto.

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y

tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (CD) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 110/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 14 de julio de 2016, las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes:

- a) El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las áreas de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.
- b) Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de este y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
- c) Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.
- d) Las líneas metodológicas de los centros para el Bachillerato tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y promover procesos de aprendizaje autónomo y hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.
- e) Las programaciones didácticas de las distintas materias del Bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.
- f) Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.
- g) Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación adecuados a los contenidos de las distintas materias.
- h) Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.
- i) Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.
- j) Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.
- k) Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramienta para el desarrollo del currículo.

Basándonos en las recomendaciones metodológicas anteriores, para la materia de Educación Física se pueden tener en cuenta las siguientes estrategias metodológicas recogidas en la parte correspondiente del Anexo de la Orden de 14 de julio de 2016.

La Educación Física en el Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador. Se fomentará que el alumnado se implique responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo.

Desde la Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de

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

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física.

Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La Educación Física proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

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

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 16.1 de la Orden de 14 de julio de 2016, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua y diferenciada según las materias, tendrá un carácter formativo y será instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje».

Asimismo y de acuerdo con el artículo 17 de la Orden de 14 de julio de 2016, «los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables». Además para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado incluido en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 18 de la Orden de 14 de julio de 2016, «el profesorado llevará a cabo la evaluación de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los objetivos del Bachillerato y las competencias clave, a través de diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación de las diferentes materias y a las características específicas del alumnado».

Entendemos por procedimientos de evaluación, el conjunto de técnicas e instrumentos que nos facilitan la recogida y procesamiento de informaciones y datos sobre los aprendizajes de los alumnos.

Los instrumentos de evaluación que utilizamos en el desarrollo de las unidades didácticas, seleccionando para cada una de ellas los más adecuados a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, serán:

CONCEPTOS

- Prueba escrita.
- Trabajos individuales.
- Trabajos en equipo.
- Fichas de autoevaluación.
- Fichas de coevaluación.
- Rúbricas.

PROCEDIMIENTOS

- Realización practica de los aprendizajes adquiridos.
- Valoración del desarrollo individual de las clases.
- Test físicos y motrices.
- Dramatizaciones colectivas.
- Coreografías colectivas.
- Trabajos teóricos llevados a la práctica.
- Observación sistemática.
- Fichas de coevaluación.
- Rúbricas.

ACTITUD

Como procedimientos y técnicas utilizaremos:

- Observación sistemática.
- Anotaciones personales.
- Registro anecdótico del profesor.
- Rúbricas.

Pero no solo vamos a evaluar el proceso de aprendizaje el alumno/a, si no también nuestro propio proceso de enseñanza como docentes. Esta evaluación la llevaremos a cabo desde dos puntos de vista:

1.- Del alumno hacia nuestra labor docente y en los contenidos impartidos: El alumno contestará a un cuestionario al terminar cada trimestre y al final de curso. Esta información nos permitirá adaptar lo

programado y nuestra actuación docente en función de las necesidades.

2.- Del profesor. El profesor valorará su actuación docente después de cada unidad y al final de cada trimestre, en función de las siguientes variables: grado de consecución de los objetivos, competencias clave, adecuación de contenidos, orientaciones metodológicas, atención a la diversidad, temas transversales y el propio seguimiento de la programación.

En el desarrollo de nuestra asignatura y concretamente en cada una de las unidades didácticas que trabajaremos de cada uno de los bloques de contenidos, desarrollaremos el proceso de evaluación en diferentes momentos:

- Llevaremos una Evaluación Inicial al inicio del curso que nos servirá para comprobar la situación de partida de los alumnos. Algunos ejemplos de los procedimientos que se usarán para llevar a cabo esta evaluación inicial serán:
- Cuestionario para valorar los contenidos conceptuales adquiridos y consolidados en el curso anterior.
- Control, mediante procedimientos de observación, de posibles patologías de la columna vertebral.
- Cuestionario de Evaluación de la condición física relacionada con la salud.
- Información del Departamento de orientación sobre posibles alumnos/as con Necesidades Educativas Especiales.
- Ficha para la recogida de datos de los alumnos/as.
- Test o juegos que nos permitan determinar el nivel de condición física o habilidad motriz.

Esta información nos permitirá conocer el punto de partida de nuestros alumnos/as y adaptar nuestras unidades a sus necesidades.

- Durante el desarrollo de la unidad llevaremos a cabo una evaluación continua, valorando el trabajo diario del alumnado, lo que para nosotros será un aspecto clave en nuestra asignatura, ya que la capacidad de esfuerzo, trabajo y el afán de superación son los elementos fundamentales en el ámbito de las actividades físicas y deportivas, sobre todo cuando el enfoque que se le da es el relacionado con la salud y calidad de vida, tratando de fomentar un tipo de ocio activo y saludable entre nuestro alumnado. Para ello utilizaremos unas hojas de observación sistemática donde aparecen diferentes campos para valorar este trabajo e implicación diaria por parte de los alumnos/as. Se recogerán aspectos como:

- Motivación.
- Comportamiento.
- Respeto de las normas.
- Respeto de los materiales.
- Grado de esfuerzo.
- Perseverancia para tratar de lograr los objetivos propuestos en las actividades.
- Higiene personal.
- Respeto a los compañeros/as.

- Por último, al final de algunas unidades, llevaremos a cabo una evaluación final para tratar de valorar el grado de consecución de los objetivos marcados al inicio de las mismas. En las actividades relacionadas con juegos y

deportes alternativos, no se llevará a cabo este tipo de evaluación, ya que nuestro objetivo principal es que el alumno/a conozca, se familiarice y divierta con la práctica de actividades deportivas desconocidas para él, y que podrían ofrecerle una alternativa de ocio saludable, de modo que el rendimiento motor o el conocimiento teórico de aspectos tácticos, técnicos o reglamentarios carecerá de relevancia alguna. En el resto de unidades llevaremos a cabo diferentes tipos de pruebas para evaluar principalmente aspectos conceptuales y procedimentales:

- Tests motrices.
- Tests físicos.
- Coreografías.
- Representaciones mimadas.
- Exámenes teóricos.
- Trabajos individuales.
- Trabajos grupales.

Mediante la aplicación de los criterios de evaluación de cada curso, concretados en cada una de las unidades didácticas, se evaluarán los procesos de aprendizaje de los alumnos. La evaluación cumple distintas y muy importantes funciones, una de ellas es la de poder calificar a los alumnos para que ellos y sus familias tengan un referente claro de los progresos que experimentan en grado de consecución de los objetivos y en la adquisición de las competencias clave.

Además seguiremos una serie de normas a la hora de calificar:

1. La calificación de los alumnos/as no se verá afectada por no superar los contenidos bilingües.
2. No traer el material necesario (bien sea la vestimenta correcta, material para asearse o materiales específicos) para realizar la clase supone no participar en la misma realizando tareas escritas alternativas para trabajar los contenidos de esa sesión. El olvido reiterado de los materiales supone la calificación negativa de la unidad didáctica y consecuentemente del trimestre, ya que imposibilitará el trabajo de los objetivos diarios y por lo tanto la superación de los criterios de evaluación.
3. Los alumnos que por el motivo que sea no puedan hacer la práctica normal en clase durante un tiempo determinado, deberán realizar las tareas alternativas y trabajos que les sean encomendados por el profesor para poder ser evaluados.

En cuanto a las recuperaciones, éstas se harán de manera continua, durante todo el curso para el alumnado con evaluación negativa trimestral, con la realización de actividades de refuerzo, tanto conceptual como procedimental.

En el caso de que al finalizar el curso lectivo el alumno no haya superado los objetivos mínimos, se realizará una evaluación extraordinaria en el mes de junio, y otra en septiembre. Para la de septiembre, se entregará al alumno un informe con los objetivos no superados, competencias clave no desarrolladas, contenidos relacionados con estos objetivos y competencias, así como las actividades de recuperación a entregar o realizar en septiembre.

El apartado de actitud se valorará con la presentación, por parte del alumno, de las actividades de recuperación indicadas por el profesor en el informe entregado en junio (30%).

El apartado teórico consistirá en evaluar las actividades anteriormente mencionadas y en un examen escrito sobre los contenidos del curso no superados (50%).

En cuanto al apartado práctico será necesario realizar pruebas que permitan valorar el grado de consecución mínimo de los objetivos planteados en los diferentes bloques de contenidos (pruebas físicas, pruebas técnicotácticas, coreografías, búsqueda de pistas, manejo de brújula, explicación práctica de un sistema de entrenamiento) (20 %).

En el caso de no superar la evaluación extraordinaria y pasar al curso siguiente, se acordará un plan individualizado de actividades especiales a desarrollar para obtener una evaluación positiva en la asignatura pendiente del curso anterior. Este plan consistirá en trabajos teórico-prácticos referidos a los objetivos no superados del curso anterior. Además, se tendrá muy en cuenta la evaluación del curso actual para la superación del curso anterior, sobre todo en lo referido a aspectos actitudinales y de trabajo diario en la práctica.

En cuanto al alumnado repetidor que el año anterior tuviera dificultades en nuestra asignatura, se le asignarán actividades de refuerzo para facilitar la asimilación de los contenidos conceptuales, y en cuanto a los contenidos procedimentales y actitudinales en caso necesario contactaremos con el tutor y las familias si fuera necesario para intentar subsanar esos problemas.

J. Medidas de atención a la diversidad

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo VI del Decreto 110/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

Esta programación contempla diferentes medidas de atención a la diversidad, siguiendo la normativa vigente:

Orden de 28 de Julio de 2008, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía (texto consolidado).

Instrucciones de 22 de Junio de 2015 de la Participación y Equidad, por las que se establece el protocolo de detección, identificación del alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo y Organización de la Respuesta Educativa.

Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la ESO y 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.

Instrucciones de 8 de Marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.

La respuesta educativa para atender a la diversidad del alumnado se compone de medidas, generales y específicas, y recursos que también pueden ser generales y específicos. La combinación de dichas medidas y recursos dará lugar a distintos tipos de atención educativa, distinguiéndose entre medidas generales y específicas.

Medidas generales de atención a la diversidad.

Las medidas generales implican la prevención y detección temprana de posibles necesidades y actuaciones dirigidas a todo el alumnado o parte del mismo. La programación didáctica de este departamento incluye:

A nivel de Centro:

- Actividades de refuerzo educativo. Concretan y relacionan los diversos contenidos. Consolidan los conocimientos básicos que se pretenden que alcancen los alumnos, manejando reiteradamente los conceptos y

procedimientos.

- Actividades de profundización, destinadas a aquellos alumnos que han superado satisfactoriamente los objetivos propuestos para las distintas unidades didácticas.

- Programas de refuerzo para la recuperación de aprendizajes no adquiridos. El alumnado que promocione con la materia pendiente seguirá un programa para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos que deberá superar.

- Planes específicos personalizados para el alumnado que no promocione de curso. El alumnado que no promocione de curso seguirá un plan específico personalizado, orientado a la superación de las dificultades detectadas en el curso anterior en nuestra materia.

Del contenido de los programas y planes se informará al alumnado y a sus padres y madres o tutores legales al comienzo del curso escolar o, en su caso, en el momento de incorporación del alumnado a los mismos.

A nivel de aula

El profesorado de nuestro departamento, de acuerdo con nuestra programación didáctica, incluirá diferentes metodologías, así como procedimientos e instrumentos de evaluación que se adapten a los diferentes ritmos y estilos de aprendizaje del alumnado que encuentra en su aula. En este sentido, se tomarán las siguientes medidas:

- Se utilizarán metodologías didácticas favorecedoras de la inclusión basadas en el descubrimiento y el papel activo del alumnado en su proceso de aprendizaje (aprendizaje cooperativo).

- Organización de los espacios: ubicación cercana al docente, espacios correctamente iluminados, espacios de explicación que posibiliten una adecuada interacción con el grupo clase, distribución de espacios que posibiliten la interacción entre iguales, pasillos lo más amplios posibles (dentro del aula), ubicación del material accesible a todo el alumnado, etc. Algunas de estas medidas sólo se aplicarán en el aula cuando trabajemos los contenidos conceptuales.

- Flexibilidad en relación a los tiempos previstos para cada actividad, permitiendo que las actividades y tareas propuestas se realicen a distintos ritmos.

- Diversificación de los procedimientos e instrumentos de evaluación para una evaluación más inclusiva.

- Uso de métodos de evaluación alternativos o complementarios a las pruebas escritas. La observación diaria del trabajo del alumnado, elaboración de los indicadores de evaluación, fijarse en otros aspectos colaterales, e igualmente relevantes, como pueden ser las interacciones entre el alumnado, portfolios, registros anecdóticos, diarios de clase, listas de control, escalas de estimación, etc.

- Adaptaciones en las pruebas escritas siempre que sea preciso. Se podrán realizar:

Adaptaciones de formato:

- Realización de la prueba haciendo uso de un ordenador.

- Presentación de las preguntas de forma secuenciada y separada (por ejemplo, un control de 10 preguntas se puede presentar en dos partes de 5 preguntas cada una o incluso se podría hacer con una pregunta en cada folio

- Presentación de los enunciados de forma gráfica o en imágenes además de a través de un texto escrito.

- Selección de aspectos relevantes y esenciales del contenido.

- Sustitución de la prueba escrita por una oral o una entrevista.
- Lectura de las preguntas por parte del profesor o profesora.
- Supervisión del examen durante su realización (para no dejar preguntas sin responder, por ejemplo).
- Utilización de diferentes tipos de preguntas: tipo test, relacionar, preguntas cortas, adaptadas a las necesidades de los alumnos/as.
- Incluir en los exámenes sólo los contenidos imprescindibles.
- Adaptaciones de tiempo: Los alumnos y alumnas que necesitan más tiempo para la realización de una prueba escrita no tiene por qué tener límites, se podría segmentar una prueba en dos o más días o, en su lugar, ocupar también la hora siguiente para finalizar la prueba de evaluación.

Medidas educativas específicas.

Se consideran medidas específicas (de carácter educativo y/o de carácter asistencial) las destinadas al alumnado que presenta NEE, dificultades del aprendizaje, altas capacidades intelectuales, así como el alumnado que precise de acciones de carácter compensatorio, pudiendo o no implicar recursos específicos (personales y/o materiales).

Las categorías diagnósticas de estos alumnos quedan recogidas en el Plan de Atención a la Diversidad del centro. Se comunica a los tutores y equipos educativos, con las reuniones de equipo oportunas, explicando la necesaria intervención que cada categoría diagnóstica requiere.

Entre las medidas específicas de atención a la diversidad se desarrollan las siguientes, con la coordinación de nuestro Departamento y el Departamento de Orientación:

Adaptaciones de acceso (AAC)

QUÉ Provisión o adaptación de recursos específicos (profesorado especialista, así como mobiliario adaptado, barreras arquitectónicas, software...) que garanticen que los alumnos y alumnas con NEE accedan al currículo.

DESTINATARIOS Alumnado con NEE

QUIÉN - Propuesta en el dictamen de escolarización.

-La desarrolla el profesorado de los ámbitos/áreas/materias que requieren adaptación para el acceso al currículum.

DÓNDE Se están desarrollando en ESO y Bachillerato.

Adaptaciones curriculares no significativas (ACNS).

QUÉ Modificaciones en la programación didáctica del área objeto de adaptación: en la organización, temporalización, presentación de los contenidos, métodos de enseñanza- aprendizaje, actividades y tareas programadas, agrupamientos del alumnado dentro del aula, así como en procedimientos e instrumentos de evaluación. Se trata de una medida recogida en el informe de evaluación psicopedagógica.

La promoción y titulación tendrán como referente los criterios de promoción y de titulación establecidos en el Proyecto Educativo del centro.

DESTINATARIOS Alumnado con NEAE que presenta un desfase:

En ESO, un desfase curricular de al menos un curso.

Se entiende por nivel de competencia curricular alcanzado, el curso del que el alumno o alumna tiene superados los criterios de evaluación.

QUIÉN - La elabora, la aplica y la desarrolla el profesorado del ámbito/área/materia que se vaya a adaptar con el asesoramiento del equipo de orientación y el tutor/a será el responsable de cumplimentar todos los apartados del documento.

DÓNDE ESO/FPB

Planificación de la atención educativa diferente a la ordinaria.

El equipo docente, coordinado por el tutor o tutora del grupo clase, será el encargado de la atención educativa del alumnado con NEAE y de la aplicación de las medidas educativas generales y específicas que conformen la respuesta educativa ajustada a sus necesidades. Para ello:

El alumnado con NEAE será atendido, preferentemente, en su grupo de referencia, de acuerdo con las medidas generales y específicas y los recursos que hayan sido propuestos en su informe de evaluación psicopedagógica.

Las programaciones didácticas y el ajuste que cada profesor o profesora realiza para su grupo deben ser flexibles de modo que permitan responder a las NEAE de este alumnado. Para ello, se deberán contemplar actividades y tareas comunes, que puede realizar todo el alumnado del grupo, y actividades y tareas adaptadas, que consisten en el ajuste de actividades comunes a un grupo o a un alumno o alumna concreto con NEAE.

Para ello, es necesario que los elementos curriculares en cada una de las unidades didácticas, estén secuenciados con objeto de facilitar el diseño de actividades y evaluación de todos los alumnos/as.

K. Actividades complementarias y extraescolares

Inicialmente, dada la situación actual para el presente curso (Covid-19), no se plantean actividades complementarias ni extraescolares.

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

Por determinar.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)

A. Elementos curriculares**1. Objetivos de materia**

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

Código	Objetivos
1	Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2	Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3	Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4	Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5	Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7	Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8	Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9	Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
20	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
21	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
22	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
23	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
25	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
26	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
29	Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
30	Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
31	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
32	Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
33	Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
34	Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
35	Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
36	Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
37	Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
38	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
43	Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
44	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.
45	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
46	Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
47	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
48	Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
50	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
53	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
54	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Objetivos

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.

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

EFI2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EFI3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

EFI4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 1.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 1.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Objetivos

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.

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

EFI2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.

EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a

Estándares

las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 1.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Objetivos

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.

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

Competencias clave

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

Estándares

EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EFI4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- 1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- 1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
- 1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

Competencias clave

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

Estándares

- EFI1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- EFI5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.

1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.

1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.

1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios

EF12. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Objetivos

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

Competencias clave

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EFI1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

EFI2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 1.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.**Objetivos**

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.

1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EFI2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 1.9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.**Objetivos**

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

Competencias clave

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EFI1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

EFI2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Criterio de evaluación: 1.10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.**Objetivos**

8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF11.1	Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	12
EF11.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	14
EF11.3	Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	12
EF11.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	14
EF11.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	14
EF11.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	12
EF11.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	4
EF11.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	8
EF11.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	4
EF11.10	Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	6

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Sistemas de entrenamiento	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
2	Entrena tu condición física	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
3	Fútbol Sala	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
4	Organización de actividades físico-deportivas	Segundo trimestre

Número	Título	Temporización
5	Deportes de raqueta	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
6	Juegos y deportes alternativos	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
7	Montajes rítmico-expresivo	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
8	Nutrición y actividades físicas	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
9	Deporte de orientación	Tercer trimestre

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público».

Las actividades tienen por finalidad la consecución de los objetivos propuestos a través de los contenidos y la adquisición de las competencias clave. Entre los tipos de actividades que vamos a realizar durante el curso, podemos destacar:

1.- Actividades introductorias o de motivación.

Una de las condiciones para que el aprendizaje sea significativo es que el alumno esté motivado por el aprendizaje, para lo cual es necesario partir de sus intereses y tratar de hacerlos atractivos e interesantes (visualización de vídeos, comentarios de noticias aparecidas en prensa, presentación de una problemática de actualidad.....).

2.- Actividades de evaluación inicial.

Para que el aprendizaje sea significativo es necesario crear nuevos aprendizajes a partir de los conocimientos y habilidades motrices previas del alumnado. Por lo tanto, es necesario que el profesor detecte estos puntos de partida. Las estrategias más utilizadas para ver los conocimientos conceptuales son: el torbellino de ideas, diálogos, preguntas, expresiones libres; para los procedimientos se usarán situaciones de juego reducido en el caso de los juegos y deportes; test de autoevaluación de la condición física; juegos de improvisación en expresión corporal....

3.- Actividades de desarrollo.

Destinadas a que los alumnos trabajen los diferentes tipos de contenidos de cada unidad didáctica. Se establecerá una secuencia lógica para asimilar los contenidos y lograr los objetivos, aunque tendremos que realizar los ajustes necesarios para adaptarnos a las capacidades de los alumnos/as y este curso además a las normas de seguridad establecidas por la situación de pandemia.

Como ejemplos aquí encontraremos:

- Juegos para trabajar las diferentes capacidades físicas básicas.
- Ejercicios para regular la frecuencia cardíaca.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas.
- Test de condición física para conocer su estado de forma.
- Situaciones de juego reducidas en los diferentes deportes para aplicar aspectos básicos relativos a reglamento, técnica y táctica.
- Representaciones mimadas.
- Coreografías de acrosport. **INICIALMENTE NO SE LLEVARÁN A CABO ESTE CURSO.**
- Coreografías de bailes.
- Juegos de pistas elaborados por los propios alumnos/as en pequeños grupos.
- Carreras de orientación.

4.- Actividades de desarrollo mediante las TIC.

En la materia de Educación Física, tendrían un alto grado de utilización las TIC en el desarrollo de los siguientes contenidos y actividades:

- Control, seguimiento y evaluación de la Condición Física del alumno, con la elaboración de tablas y gráficos individuales y grupales.
- Elaboración de unidades didácticas en formato de página web, de los deportes individuales y colectivos a desarrollar durante el curso, sobre todo de los aspectos teóricos de los mismos.
- Elaboración de programas informáticos a trabajar por aquellos alumnos exentos total o parcialmente de E.F., que realizarían durante el periodo de inactividad.
- Elaboración de planes de entrenamiento.
- Elaboración de calentamientos.
- Cálculos del balance energético en una semana tipo utilizando calculadoras de calorías a través de webs.
- Grabación de vídeos explicativos para comprender las reglas básicas de los deportes colectivos más populares.

5.- Actividades de Refuerzo y Ampliación.

Éstas están destinadas a atender a la diversidad, a las distintas capacidades e intereses. Partiendo de un diagnóstico previo de los alumnos iremos adecuando y valorando las actividades y los aprendizajes.

Ejemplos de actividades de refuerzo:

- Búsqueda de ejemplos de juegos para trabajar las capacidades físicas.
- Búsqueda de vídeos sobre las ejecuciones técnicas de los deportes.
- Enseñar de manera analítica pasos de baile para elaborar coreografías a los grupos que presenten dificultades.
- Ejecuciones técnicas analíticas en los deportes.
- Grupos reducidos a la hora de trabajar situaciones de juego de los deportes.

Ejemplos de actividades de ampliación:

- Inventar juegos que sirvan para trabajar las cualidades indicadas por el profesor.
- Elaborar en grupos vídeos que luego se expondrán a sus compañeros sobre las ejecuciones técnicas de los deportes.
- Creatividad absoluta a la hora de crear una coreografía, sin tener que seguir ningún tipo de pauta (excepto por seguridad).
- Ejecuciones globales con elementos que puedan dificultar las ejecuciones de los gestos técnicos.
- Situaciones de juego similares a las de competición, donde se incluyan ciertas condiciones que tendrán que cumplir para que las jugadas sean válidas.

6.- Actividades de Evaluación.

Tiene por objeto la valoración del proceso de aprendizaje a través de la realización de tareas motrices, distintos test, preguntas orales o escritas..., sobre los contenidos y actividades trabajadas en clase a lo largo de las distintas unidades didácticas. Tendrán como referentes los criterios de evaluación y se realizarán con los procedimientos de evaluación.

G. Materiales y recursos didácticos

Para el desarrollo de nuestra asignatura utilizaremos principalmente las pistas polideportivas (1 de baloncesto y 1 de fútbol-sala) y otros espacios que rodean los edificios. El gimnasio se utilizará exclusivamente para actividades de relajación o estiramientos.

Respecto al aprovechamiento del tiempo, teniendo en cuenta el tiempo necesario este curso para controlar la asistencia, aseo y desinfección de manos y material, nuestro tiempo útil de práctica será de unos 40-45 minutos, los cuales trataremos de rentabilizar al máximo para una adecuada práctica que permita a los alumnos trabajar los contenidos y conseguir los objetivos de cada sesión.

A la hora de realizar agrupamientos evitaremos cualquier tipo de discriminación, y estos se realizarán por intereses si es posible o por niveles de competencia física o motriz si esta puede ser de importancia en el desarrollo de la actividad.

En todas nuestras actividades trataremos de lograr la mayor ejecución simultánea posible por parte de nuestros alumnos/as para que el nivel de participación sea elevado. Pues se dispone de poco tiempo durante la sesión como acabamos de comentar. Una mayor participación permitirá una mayor motivación e implicación del alumnado, lo cual beneficiará notablemente su aprendizaje.

Los tipos de agrupamientos irán desde actividades individuales hasta actividades de grupo-clase, aunque primarán las actividades de pequeño grupo 4-8 alumnos/as para buscar esa mayor participación activa, y siempre respetando la distancia de seguridad, factor que condicionará dichos agrupamientos.

En cuanto a la posición del profesor esta será externa para la transmisión de información y para la organización-control del alumnado, e interna para impartir feedbacks desplazándose por los diferentes subgrupos para realizar las aportaciones oportunas.

Los recursos materiales son fundamentales para el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje, pero este curso debido a la situación actual se reducirá al mínimo posible el material empleado en las clases, que nunca será de uso compartido.

En cuanto al material del alumnado, no habrá libro de texto en formato papel, se han confeccionado power points, apuntes, artículos, páginas webs y otros materiales a través de las nuevas tecnologías.

H. Precisiones sobre la evaluación

Entendemos por procedimientos de evaluación, el conjunto de técnicas e instrumentos que nos facilitan la recogida y procesamiento de informaciones y datos sobre los aprendizajes de los alumnos.

Los instrumentos de evaluación que utilizamos en el desarrollo de las unidades didácticas, seleccionando para cada una de ellas los más adecuados a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, serán:

CONCEPTOS

- Prueba escrita.
- Trabajos individuales.
- Trabajos en equipo.
- Fichas de autoevaluación.
- Fichas de coevaluación.
- Rúbricas.

PROCEDIMIENTOS

- Realización practica de los aprendizajes adquiridos.
- Valoración del desarrollo individual de las clases.

- Test físicos y motrices.
- Dramatizaciones colectivas.
- Coreografías colectivas.
- Trabajos teóricos llevados a la práctica.
- Observación sistemática.
- Fichas de coevaluación.
- Rúbricas.

ACTITUD

Como procedimientos y técnicas utilizaremos:

- Observación sistemática.
- Anotaciones personales.
- Registro anecdótico del profesor.
- Rúbricas.

Pero no solo vamos a evaluar el proceso de aprendizaje el alumno/a, si no también nuestro propio proceso de enseñanza como docentes. Esta evaluación la llevaremos a cabo desde dos puntos de vista:

1.- Del alumno hacia nuestra labor docente y en los contenidos impartidos: El alumno contestará a un cuestionario al terminar cada trimestre y al final de curso. Esta información nos permitirá adaptar lo programado y nuestra actuación docente en función de las necesidades.

2.- Del profesor. El profesor valorará su actuación docente después de cada unidad y al final de cada trimestre, en función de las siguientes variables: grado de consecución de los objetivos, competencias clave, adecuación de contenidos, orientaciones metodológicas, atención a la diversidad, temas transversales y el propio seguimiento de la programación.

En el desarrollo de nuestra asignatura y concretamente en cada una de las unidades didácticas que trabajaremos de cada uno de los bloques de contenidos, desarrollaremos el proceso de evaluación en diferentes momentos:

- Llevaremos una Evaluación Inicial al inicio del curso que nos servirá para comprobar la situación de partida de los alumnos. Algunos ejemplos de los procedimientos que se usarán para llevar a cabo esta evaluación inicial serán:
- Cuestionario para valorar los contenidos conceptuales adquiridos y consolidados en el curso anterior.
- Control, mediante procedimientos de observación, de posibles patologías de la columna vertebral.
- Cuestionario de Evaluación de la condición física relacionada con la salud.
- Información del Departamento de orientación sobre posibles alumnos/as con Necesidades Educativas Especiales.
- Ficha para la recogida de datos de los alumnos/as.
- Test o juegos que nos permitan determinar el nivel de condición física o habilidad motriz.

Esta información nos permitirá conocer el punto de partida de nuestros alumnos/as y adaptar nuestras unidades a

sus necesidades.

- Durante el desarrollo de la unidad llevaremos a cabo una evaluación continua, valorando el trabajo diario del alumnado, lo que para nosotros será un aspecto clave en nuestra asignatura, ya que la capacidad de esfuerzo, trabajo y el afán de superación son los elementos fundamentales en el ámbito de las actividades físicas y deportivas, sobre todo cuando el enfoque que se le da es el relacionado con la salud y calidad de vida, tratando de fomentar un tipo de ocio activo y saludable entre nuestro alumnado. Para ello utilizaremos unas hojas de observación sistemática donde aparecen diferentes campos para valorar este trabajo e implicación diaria por parte de los alumnos/as. Se recogerán aspectos como:

- Motivación.
- Comportamiento.
- Respeto de las normas.
- Respeto de los materiales.
- Grado de esfuerzo.
- Perseverancia para tratar de lograr los objetivos propuestos en las actividades.
- Higiene personal.
- Respeto a los compañeros/as.

Por último, al final de algunas unidades, llevaremos a cabo una evaluación final para tratar de valorar el grado de consecución de los objetivos marcados al inicio de las mismas. En las actividades relacionadas con juegos y deportes alternativos, no se llevará a cabo este tipo de evaluación, ya que nuestro objetivo principal es que el alumno/a conozca, se familiarice y divierta con la práctica de actividades deportivas desconocidas para él, y que podrían ofrecerle una alternativa de ocio saludable, de modo que el rendimiento motor o el conocimiento teórico de aspectos tácticos, técnicos o reglamentarios carecerá de relevancia alguna. En el resto de unidades llevaremos a cabo diferentes tipos de pruebas para evaluar principalmente aspectos conceptuales y procedimentales:

- Tests motrices.
- Tests físicos.
- Coreografías.
- Representaciones mimadas.
- Exámenes teóricos.
- Trabajos individuales.
- Trabajos grupales.

Mediante la aplicación de los criterios de evaluación de cada curso, concretados en cada una de las unidades didácticas, se evaluarán los procesos de aprendizaje de los alumnos. La evaluación cumple distintas y muy importantes funciones, una de ellas es la de poder calificar a los alumnos para que ellos y sus familias tengan un referente claro de los progresos que experimentan en grado de consecución de los objetivos y en la adquisición de las competencias clave.

Además seguiremos una serie de normas a la hora de calificar:

1. La calificación de los alumnos/as no se verá afectada por no superar los contenidos bilingües.
2. No traer el material necesario (bien sea la vestimenta correcta, material para asearse o materiales específicos) para realizar la clase supone no participar en la misma realizando tareas escritas alternativas para

trabajar los contenidos de esa sesión. El olvido reiterado de los materiales supone la calificación negativa de la unidad didáctica y consecuentemente del trimestre, ya que imposibilitará el trabajo de los objetivos diarios y por lo tanto la superación de los criterios de evaluación.

3. Los alumnos que por el motivo que sea no puedan hacer la práctica normal en clase durante un tiempo determinado, deberán realizar las tareas alternativas y trabajos que les sean encomendados por el profesor para poder ser evaluados.

En cuanto a las recuperaciones, éstas se harán de manera continua, durante todo el curso para el alumnado con evaluación negativa trimestral, con la realización de actividades de refuerzo, tanto conceptual como procedimental. En el caso de que al finalizar el curso lectivo el alumno no haya superado los objetivos mínimos, se realizará una evaluación extraordinaria en el mes de junio, y otra en septiembre. Para la de septiembre, se entregará al alumno un informe con los objetivos no superados, competencias clave no desarrolladas, contenidos relacionados con estos objetivos y competencias, así como las actividades de recuperación a entregar o realizar en septiembre.

El apartado de actitud se valorará con la presentación, por parte del alumno, de las actividades de recuperación indicadas por el profesor en el informe entregado en junio (30%).

El apartado teórico consistirá en evaluar las actividades anteriormente mencionadas y en un examen escrito sobre los contenidos del curso no superados (50%).

En cuanto al apartado práctico será necesario realizar pruebas que permitan valorar el grado de consecución mínimo de los objetivos planteados en los diferentes bloques de contenidos (pruebas físicas, pruebas técnicotácticas, coreografías, búsqueda de pistas, manejo de brújula, explicación práctica de un sistema de entrenamiento) (20 %).

En el caso de no superar la evaluación extraordinaria y pasar al curso siguiente, se acordará un plan individualizado de actividades especiales a desarrollar para obtener una evaluación positiva en la asignatura pendiente del curso anterior. Este plan consistirá en trabajos teórico-prácticos referidos a los objetivos no superados del curso anterior. Además, se tendrá muy en cuenta la evaluación del curso actual para la superación del curso anterior, sobre todo en lo referido a aspectos actitudinales y de trabajo diario en la práctica.

En cuanto al alumnado repetidor que el año anterior tuviera dificultades en nuestra asignatura, se le asignarán actividades de refuerzo para facilitar la asimilación de los contenidos conceptuales, y en cuanto a los contenidos procedimentales y actitudinales en caso necesario contactaremos con el tutor y las familias si fuera necesario para intentar subsanar esos problemas.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

Código	Objetivos
1	Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2	Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3	Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4	Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5	Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7	Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8	Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9	Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
20	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
21	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
22	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
23	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
25	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
26	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
29	Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
30	Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
31	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
32	Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
33	Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
34	Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
35	Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
36	Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
37	Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
38	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
43	Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
44	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.
45	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
46	Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
47	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
48	Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
50	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
53	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
54	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Objetivos

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.

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

EFI2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EFI3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

EFI4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 1.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 1.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Objetivos

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.

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.41. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.

1.43. Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

1.44. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.

1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

1.48. Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

EFI2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.

EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a

Estándares

las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 1.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Objetivos

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.

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- 1.21. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EFI4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- 1.29. Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- 1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- 1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- 1.33. Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- 1.34. Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- 1.35. Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 1.36. Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 1.37. Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- 1.38. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Competencias clave

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

Estándares

- EF1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- EF12. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- EF13. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- EF14. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- EF15. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- EF16. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Objetivos

- 1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración

social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.

1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.

1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.

1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios

EF12. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Objetivos

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.

1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

1.22. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.

1.46. Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

1.47. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF11. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

EF12. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

Estándares

EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 1.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.23. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

1.24. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.

1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EFI2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 1.9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

Objetivos

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.25. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

1.26. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EFI1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

EFI2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o

Estándares

difusión.

Criterio de evaluación: 1.10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

Objetivos

8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF11.1	Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	12
EF11.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	14
EF11.3	Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	12
EF11.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	14
EF11.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	14
EF11.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	12
EF11.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	4
EF11.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	8
EF11.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	4
EF11.10	Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	6

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Sistemas de entrenamiento	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
2	Entrena tu condición física	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
3	Fútbol Sala	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
4	Organización de actividades físico-deportivas	Segundo trimestre

Número	Título	Temporización
5	Deportes de raqueta	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
6	Juegos y deportes alternativos	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
7	Montajes rítmico-expresivos	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
8	Nutrición y actividades físicas	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
9	Deporte de orientación	Tercer trimestre

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público».

Las actividades tienen por finalidad la consecución de los objetivos propuestos a través de los contenidos y la adquisición de las competencias clave. Entre los tipos de actividades que vamos a realizar durante el curso, podemos destacar:

1.- Actividades introductorias o de motivación.

Una de las condiciones para que el aprendizaje sea significativo es que el alumno esté motivado por el aprendizaje, para lo cual es necesario partir de sus intereses y tratar de hacerlos atractivos e interesantes (visualización de vídeos, comentarios de noticias aparecidas en prensa, presentación de una problemática de actualidad.....).

2.- Actividades de evaluación inicial.

Para que el aprendizaje sea significativo es necesario crear nuevos aprendizajes a partir de los conocimientos y habilidades motrices previas del alumnado. Por lo tanto, es necesario que el profesor detecte estos puntos de partida. Las estrategias más utilizadas para ver los conocimientos conceptuales son: el torbellino de ideas, diálogos, preguntas, expresiones libres; para los procedimientos se usarán situaciones de juego reducido en el caso de los juegos y deportes; test de autoevaluación de la condición física; juegos de improvisación en expresión corporal....

3.- Actividades de desarrollo.

Destinadas a que los alumnos trabajen los diferentes tipos de contenidos de cada unidad didáctica. Se establecerá una secuencia lógica para asimilar los contenidos y lograr los objetivos, aunque tendremos que realizar los ajustes necesarios para adaptarnos a las capacidades de los alumnos/as y este curso además a las normas de seguridad establecidas por la situación de pandemia.

Como ejemplos aquí encontraremos:

- Juegos para trabajar las diferentes capacidades físicas básicas.
- Ejercicios para regular la frecuencia cardíaca.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas.
- Test de condición física para conocer su estado de forma.
- Situaciones de juego reducidas en los diferentes deportes para aplicar aspectos básicos relativos a reglamento, técnica y táctica.
- Representaciones mimadas.
- Coreografías de acrosport. **INICIALMENTE NO SE LLEVARÁN A CABO ESTE CURSO.**
- Coreografías de bailes.
- Juegos de pistas elaborados por los propios alumnos/as en pequeños grupos.
- Carreras de orientación.

4.- Actividades de desarrollo mediante las TIC.

En la materia de Educación Física, tendrían un alto grado de utilización las TIC en el desarrollo de los siguientes contenidos y actividades:

- Control, seguimiento y evaluación de la Condición Física del alumno, con la elaboración de tablas y gráficos individuales y grupales.
- Elaboración de unidades didácticas en formato de página web, de los deportes individuales y colectivos a desarrollar durante el curso, sobre todo de los aspectos teóricos de los mismos.
- Elaboración de programas informáticos a trabajar por aquellos alumnos exentos total o parcialmente de E.F., que realizarían durante el periodo de inactividad.
- Elaboración de planes de entrenamiento.
- Elaboración de calentamientos.
- Cálculos del balance energético en una semana tipo utilizando calculadoras de calorías a través de webs.
- Grabación de vídeos explicativos para comprender las reglas básicas de los deportes colectivos más populares.

5.- Actividades de Refuerzo y Ampliación.

Éstas están destinadas a atender a la diversidad, a las distintas capacidades e intereses. Partiendo de un diagnóstico previo de los alumnos iremos adecuando y valorando las actividades y los aprendizajes.

Ejemplos de actividades de refuerzo:

- Búsqueda de ejemplos de juegos para trabajar las capacidades físicas.
- Búsqueda de vídeos sobre las ejecuciones técnicas de los deportes.
- Enseñar de manera analítica pasos de baile para elaborar coreografías a los grupos que presenten dificultades.
- Ejecuciones técnicas analíticas en los deportes.
- Grupos reducidos a la hora de trabajar situaciones de juego de los deportes.

Ejemplos de actividades de ampliación:

- Inventar juegos que sirvan para trabajar las cualidades indicadas por el profesor.
- Elaborar en grupos vídeos que luego se expondrán a sus compañeros sobre las ejecuciones técnicas de los deportes.
- Creatividad absoluta a la hora de crear una coreografía, sin tener que seguir ningún tipo de pauta (excepto por seguridad).
- Ejecuciones globales con elementos que puedan dificultar las ejecuciones de los gestos técnicos.
- Situaciones de juego similares a las de competición, donde se incluyan ciertas condiciones que tendrán que cumplir para que las jugadas sean válidas.

6.- Actividades de Evaluación.

Tiene por objeto la valoración del proceso de aprendizaje a través de la realización de tareas motrices, distintos test, preguntas orales o escritas..., sobre los contenidos y actividades trabajadas en clase a lo largo de las distintas unidades didácticas. Tendrán como referentes los criterios de evaluación y se realizarán con los procedimientos de evaluación.

G. Materiales y recursos didácticos

Para el desarrollo de nuestra asignatura utilizaremos principalmente las pistas polideportivas (1 de baloncesto y 1 de fútbol-sala) y otros espacios que rodean los edificios. El gimnasio se utilizará exclusivamente para actividades de relajación o estiramientos.

Respecto al aprovechamiento del tiempo, teniendo en cuenta el tiempo necesario este curso para controlar la asistencia, aseo y desinfección de manos y material, nuestro tiempo útil de práctica será de unos 40-45 minutos, los cuales trataremos de rentabilizar al máximo para una adecuada práctica que permita a los alumnos trabajar los contenidos y conseguir los objetivos de cada sesión.

A la hora de realizar agrupamientos evitaremos cualquier tipo de discriminación, y estos se realizarán por intereses si es posible o por niveles de competencia física o motriz si esta puede ser de importancia en el desarrollo de la actividad.

En todas nuestras actividades trataremos de lograr la mayor ejecución simultánea posible por parte de nuestros alumnos/as para que el nivel de participación sea elevado. Pues se dispone de poco tiempo durante la sesión como acabamos de comentar. Una mayor participación permitirá una mayor motivación e implicación del alumnado, lo cual beneficiará notablemente su aprendizaje.

Los tipos de agrupamientos irán desde actividades individuales hasta actividades de grupo-clase, aunque primarán las actividades de pequeño grupo 4-8 alumnos/as para buscar esa mayor participación activa, y siempre respetando la distancia de seguridad, factor que condicionará dichos agrupamientos.

En cuanto a la posición del profesor esta será externa para la transmisión de información y para la organización-control del alumnado, e interna para impartir feedbacks desplazándose por los diferentes subgrupos para realizar las aportaciones oportunas.

Los recursos materiales son fundamentales para el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje, pero este curso debido a la situación actual se reducirá al mínimo posible el material empleado en las clases, que nunca será de uso compartido.

En cuanto al material del alumnado, no habrá libro de texto en formato papel, se han confeccionado power points, apuntes, artículos, páginas webs y otros materiales a través de las nuevas tecnologías.

H. Precisiones sobre la evaluación

Entendemos por procedimientos de evaluación, el conjunto de técnicas e instrumentos que nos facilitan la recogida y procesamiento de informaciones y datos sobre los aprendizajes de los alumnos.

Los instrumentos de evaluación que utilizamos en el desarrollo de las unidades didácticas, seleccionando para cada una de ellas los más adecuados a los objetivos, contenidos y criterios de evaluación, serán:

CONCEPTOS

- Prueba escrita.
- Trabajos individuales.
- Trabajos en equipo.
- Fichas de autoevaluación.
- Fichas de coevaluación.
- Rúbricas.

PROCEDIMIENTOS

- Realización practica de los aprendizajes adquiridos.
- Valoración del desarrollo individual de las clases.

- Test físicos y motrices.
- Dramatizaciones colectivas.
- Coreografías colectivas.
- Trabajos teóricos llevados a la práctica.
- Observación sistemática.
- Fichas de coevaluación.
- Rúbricas.

ACTITUD

Como procedimientos y técnicas utilizaremos:

- Observación sistemática.
- Anotaciones personales.
- Registro anecdótico del profesor.
- Rúbricas.

Pero no solo vamos a evaluar el proceso de aprendizaje el alumno/a, si no también nuestro propio proceso de enseñanza como docentes. Esta evaluación la llevaremos a cabo desde dos puntos de vista:

1.- Del alumno hacia nuestra labor docente y en los contenidos impartidos: El alumno contestará a un cuestionario al terminar cada trimestre y al final de curso. Esta información nos permitirá adaptar lo programado y nuestra actuación docente en función de las necesidades.

2.- Del profesor. El profesor valorará su actuación docente después de cada unidad y al final de cada trimestre, en función de las siguientes variables: grado de consecución de los objetivos, competencias clave, adecuación de contenidos, orientaciones metodológicas, atención a la diversidad, temas transversales y el propio seguimiento de la programación.

En el desarrollo de nuestra asignatura y concretamente en cada una de las unidades didácticas que trabajaremos de cada uno de los bloques de contenidos, desarrollaremos el proceso de evaluación en diferentes momentos:

- Llevaremos una Evaluación Inicial al inicio del curso que nos servirá para comprobar la situación de partida de los alumnos. Algunos ejemplos de los procedimientos que se usarán para llevar a cabo esta evaluación inicial serán:
- Cuestionario para valorar los contenidos conceptuales adquiridos y consolidados en el curso anterior.
- Control, mediante procedimientos de observación, de posibles patologías de la columna vertebral.
- Cuestionario de Evaluación de la condición física relacionada con la salud.
- Información del Departamento de orientación sobre posibles alumnos/as con Necesidades Educativas Especiales.
- Ficha para la recogida de datos de los alumnos/as.
- Test o juegos que nos permitan determinar el nivel de condición física o habilidad motriz.

Esta información nos permitirá conocer el punto de partida de nuestros alumnos/as y adaptar nuestras unidades a sus necesidades.

- Durante el desarrollo de la unidad llevaremos a cabo una evaluación continua, valorando el trabajo diario del alumnado, lo que para nosotros será un aspecto clave en nuestra asignatura, ya que la capacidad de esfuerzo, trabajo y el afán de superación son los elementos fundamentales en el ámbito de las actividades físicas y deportivas, sobre todo cuando el enfoque que se le da es el relacionado con la salud y calidad de vida, tratando de fomentar un tipo de ocio activo y saludable entre nuestro alumnado. Para ello utilizaremos unas hojas de observación sistemática donde aparecen diferentes campos para valorar este trabajo e implicación diaria por parte de los alumnos/as. Se recogerán aspectos como:

- Motivación.
- Comportamiento.
- Respeto de las normas.
- Respeto de los materiales.
- Grado de esfuerzo.
- Perseverancia para tratar de lograr los objetivos propuestos en las actividades.
- Higiene personal.
- Respeto a los compañeros/as.

Por último, al final de algunas unidades, llevaremos a cabo una evaluación final para tratar de valorar el grado de consecución de los objetivos marcados al inicio de las mismas. En las actividades relacionadas con juegos y deportes alternativos, no se llevará a cabo este tipo de evaluación, ya que nuestro objetivo principal es que el alumno/a conozca, se familiarice y divierta con la práctica de actividades deportivas desconocidas para él, y que podrían ofrecerle una alternativa de ocio saludable, de modo que el rendimiento motor o el conocimiento teórico de aspectos tácticos, técnicos o reglamentarios carecerá de relevancia alguna. En el resto de unidades llevaremos a cabo diferentes tipos de pruebas para evaluar principalmente aspectos conceptuales y procedimentales:

- Tests motrices.
- Tests físicos.
- Coreografías.
- Representaciones mimadas.
- Exámenes teóricos.
- Trabajos individuales.
- Trabajos grupales.

Mediante la aplicación de los criterios de evaluación de cada curso, concretados en cada una de las unidades didácticas, se evaluarán los procesos de aprendizaje de los alumnos. La evaluación cumple distintas y muy importantes funciones, una de ellas es la de poder calificar a los alumnos para que ellos y sus familias tengan un referente claro de los progresos que experimentan en grado de consecución de los objetivos y en la adquisición de las competencias clave.

Además seguiremos una serie de normas a la hora de calificar:

1. La calificación de los alumnos/as no se verá afectada por no superar los contenidos bilingües.
2. No traer el material necesario (bien sea la vestimenta correcta, material para asearse o materiales específicos) para realizar la clase supone no participar en la misma realizando tareas escritas alternativas para trabajar los contenidos de esa sesión. El olvido reiterado de los materiales supone la calificación

negativa de la unidad didáctica y consecuentemente del trimestre, ya que imposibilitará el trabajo de los objetivos diarios y por lo tanto la superación de los criterios de evaluación.

3. Los alumnos que por el motivo que sea no puedan hacer la práctica normal en clase durante un tiempo determinado, deberán realizar las tareas alternativas y trabajos que les sean encomendados por el profesor para poder ser evaluados.

En cuanto a las recuperaciones, éstas se harán de manera continua, durante todo el curso para el alumnado con evaluación negativa trimestral, con la realización de actividades de refuerzo, tanto conceptual como procedimental. En el caso de que al finalizar el curso lectivo el alumno no haya superado los objetivos mínimos, se realizará una evaluación extraordinaria en el mes de junio, y otra en septiembre. Para la de septiembre, se entregará al alumno un informe con los objetivos no superados, competencias clave no desarrolladas, contenidos relacionados con estos objetivos y competencias, así como las actividades de recuperación a entregar o realizar en septiembre.

El apartado de actitud se valorará con la presentación, por parte del alumno, de las actividades de recuperación indicadas por el profesor en el informe entregado en junio (30%).

El apartado teórico consistirá en evaluar las actividades anteriormente mencionadas y en un examen escrito sobre los contenidos del curso no superados (50%).

En cuanto al apartado práctico será necesario realizar pruebas que permitan valorar el grado de consecución mínimo de los objetivos planteados en los diferentes bloques de contenidos (pruebas físicas, pruebas técnicotácticas, coreografías, búsqueda de pistas, manejo de brújula, explicación práctica de un sistema de entrenamiento¿) (20 %).

En el caso de no superar la evaluación extraordinaria y pasar al curso siguiente, se acordará un plan individualizado de actividades especiales a desarrollar para obtener una evaluación positiva en la asignatura pendiente del curso anterior. Este plan consistirá en trabajos teórico-prácticos referidos a los objetivos no superados del curso anterior. Además, se tendrá muy en cuenta la evaluación del curso actual para la superación del curso anterior, sobre todo en lo referido a aspectos actitudinales y de trabajo diario en la práctica.

En cuanto al alumnado repetidor que el año anterior tuviera dificultades en nuestra asignatura, se le asignarán actividades de refuerzo para facilitar la asimilación de los contenidos conceptuales, y en cuanto a los contenidos procedimentales y actitudinales en caso necesario contactaremos con el tutor y las familias si fuera necesario para intentar subsanar esos problemas.