

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

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
- M. Educación y Promoción para la Salud. Apoyo Emocional.

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

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

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
2020/2021
ASPECTOS GENERALES**

A. Contextualización

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Posteriormente se publicó la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, en el Boletín Oficial de la Junta de Andalucía de fecha 28 de julio de 2016. Dicha Orden, desde su entrada en vigor, estableció para Andalucía las enseñanzas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria como desarrollo de lo dispuesto en el Decreto 111/2016, de 14 de junio. Mediante dichas normas, la Administración andaluza se ajustaba a las modificaciones incorporadas por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, de Mejora de la Calidad Educativa, Ley que vino a cambiar significativamente la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

Sobre la referida Orden de 14 de julio de 2016, fue interpuesto el recurso contencioso-administrativo 679/2016. Como consecuencia del mismo, la Sala de lo Contencioso-Administrativo del Tribunal Superior de Justicia de Andalucía dictó la sentencia de 5 de diciembre de 2018 por la que se anulaba dicha Orden. Posteriormente se dictó sentencia firme el 25 de febrero de 2020 que procede a anular la Orden citada tras ser inadmitido el recurso de casación 1351/2019 que presentó esta Consejería de Educación y Deporte.

Ante esta situación, se hace necesario disponer de un nuevo marco que regule en Andalucía la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en aspectos curriculares y para ello la Consejería de Educación y Deporte está procediendo a tramitar la modificación del Decreto 111/2016, de 14 de junio y una nueva Orden que emanará de dicha modificación cuya entrada en vigor estaba prevista para el curso escolar 2020/2021. Debido a las circunstancias sobrevenidas por la declaración del estado de alarma con motivo del COVID-19, la tramitación de dichas normas se ha visto suspendida y no va a ser posible disponer de ellas para el inicio del próximo curso escolar.

Como consecuencia de todo lo anteriormente expuesto, es preciso establecer aspectos organizativos y de funcionamiento con objeto de permitir la finalización del presente curso y el desarrollo del curso escolar 2020/2021 con normalidad y garantía para la Comunidad Educativa. Es por ello que se dicta la presente Instrucción.

Además, se debe tener en cuenta lo establecido en la Instrucción de 10/2020, de 15 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa relativa a las medidas educativas a adoptar en el inicio del curso 2020/2021 en los centros docentes andaluces que imparten enseñanzas de régimen general.

Por todo ello, la presente Instrucción tiene por objeto concretar el currículo de las materias troncales, específicas y de libre configuración autonómicas, indicar la distribución horaria de las materias de los diferentes cursos, organizar la oferta de las materias del bloque de materias de libre configuración, dar orientaciones para la utilización del horario de libre disposición, proponer procedimientos dirigidos al desarrollo de proyectos didácticos y actividades en el horario de libre disposición, concretar aspectos relativos a la evaluación, promoción y titulación en Educación Secundaria Obligatoria, proponer orientaciones para la configuración de los diferentes departamentos de coordinación didáctica y definir medidas para facilitar el tránsito del alumnado entre etapas, todo ello de conformidad con lo dispuesto en el artículo 4.2 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, en tanto se publica la Orden que venga a sustituir a la de 14 de julio de 2016.

B. Organización del departamento de coordinación didáctica

El Departamento de Educación Física estará formado por dos miembros, Dña. María Angustias Vega, que impartirá la materia en los grupos de primero y segundo de ESO, y que además será la Jefa de Departamento; y D. Alberto Galdón Ortega, que impartirá la materia en los grupos de tercero y cuarto ESO.

C. Justificación legal

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- INSTRUCCIÓN 9/2020, DE 15 DE JUNIO, DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN Y EVALUACIÓN EDUCATIVA, POR LA QUE SE ESTABLECEN ASPECTOS DE ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO PARA LOS CENTROS QUE IMPARTEN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.
- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

D. Objetivos generales de la etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad.

Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

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

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

a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

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

E. Presentación de la materia

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

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, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo. 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 Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO, establece que ¿la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida¿.

En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica.

Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de Educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

F. Elementos transversales

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

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

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

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

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

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

Si hacemos un análisis más detallado de las actuaciones a seguir en función de los diferentes elementos transversales podríamos destacar:

Para los elementos:

a) El respeto al Estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.

b) El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.

c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.

d) El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.

e) El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.

f) El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.

g) El desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.

Las actuaciones se centrarán fundamentalmente desde la aceptación de las normas y las decisiones arbitrales, así como la resolución de conflictos mediante el diálogo, aceptación de las capacidades de los compañeros, colaboración en la superación de dificultades de forma conjunta,...

En todo momento se intentará que el trabajo se desarrolle por medio de grupos mixtos. Se revisarán conductas sexistas y racistas, y se criticarán aspectos de la sociedad actual en relación a la asignación de deportes masculinos y femeninos, de una u otra raza ...

Fomentar el trabajo en grupo, la necesidad de llegar a acuerdos. Las puestas en común, el respeto a las opiniones de los compañeros así como a las críticas bien fundamentadas,¿

Para los elementos:

h) La utilización crítica y el autocontrol en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada, su aportación a la enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento.

i) La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.

las actuaciones se centran a la hora de la realización de salidas desde el centro, en la utilización de señales para juegos, la utilización de la bicicleta, primeros auxilios...

Para el siguiente elemento del trabajo se desarrollará obviamente durante todo el curso:

j) La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.

Para los siguientes elementos:

k) La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades. El ponerse en el lugar del desarrollo de diversas actividades y la organización de competiciones dentro del Centro que puedan ayudar a su interés por la formación dentro de este campo y su posterior incorporación al mundo laboral.

l) La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las personas, pueblos y naciones, así como los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.

Las actuaciones empezarán desde la vestimenta necesaria para la práctica de actividad física y deporte, y la construcción de materiales alternativos.

Y terminarán fundamentalmente con su relación con las salidas al medio natural, así como la conservación de los espacios del centro.

Finalmente destacar en este apartado la participación del Departamento en el Programa Forma Joven, lo que implicará una coordinación con el Departamento de Orientación a la hora de abordar diferentes contenidos (y por tanto con otros departamentos implicados).

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

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

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

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.

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

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.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requieran de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá 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. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia 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.

Además el Departamento quiere hacer hincapié en los siguientes aspectos:

Nos basaremos en el modelo constructivista en la intervención didáctica en nuestras clase:

- A) Necesidad de partir del nivel de desarrollo del alumno.
- B) Necesidad de asegurar la construcción de aprendizajes significativos.
- C) Aprender significativamente supone modificar esquemas de conocimiento que el alumno posee.
- D) El aprendizaje significativo supone una intensa actividad por parte del alumno.

Para ello desarrollamos los siguientes puntos con el fin de conseguir un aprendizaje acorde con este planteamiento:

 Las características propias del área hacen apropiado un tratamiento global, buscando la integración del mayor número de aspectos posibles, que se recogen dentro de los bloques de contenidos, relacionando procedimientos, conocimientos y actitudes.

 En la práctica de la educación física, el desarrollo de las capacidades motrices debe tratarse junto al de otras capacidades (trabajo conjunto), para darle a estas una unidad funcional.

 El desarrollo de las habilidades y destrezas tiene que iniciarse a partir de aquellas consideradas como básicas, y atender al logro de las habilidades específicas, a través de la transferencia de aspectos cuantitativos, que el alumno debe poner en práctica. En estas prácticas no se debe supeditar al alumno al éxito, sino que debemos procurar que conlleven un desarrollo armónico.

 Propondremos una amplia gama de actividades que se puedan practicar en el entorno propio y próximo del centro, para que así estas se puedan transferir a otras etapas educativas y diferentes momentos de ocio y recreación. También propondremos modificaciones metodológicas que adapten las actividades al grado de esfuerzo, sexo, edad, tipo de práctica deportiva y diferencias anatómico-fisiológicas.

 La práctica de habilidades y destrezas se hace susceptible a la resolución de problemas motrices, produciendo una mejora cuantitativa y cualitativa.

 Es muy importante, a la hora de realizar cualquier trabajo físico, intercalar periodos de trabajo y de descanso, y tener en cuenta los periodos de activación orgánica o calentamiento, alta intensidad y de relajación o vuelta a la calma (ritmo de clase).

 A la hora de tener en consideración los tiempos pedagógicos, es importante que exista una conjunción entre las diferentes actividades escolares, con otras de tipo extraescolar y complementario.

 Favoreceremos de igual modo, los hábitos (anteriores y posteriores a la actividad) de aseo corporal, alimentación adecuada, calentamiento, prevención de la fatiga, relajación, etc, garantizando además la seguridad de los alumnos/as en todo momento.

 Las actividades que proponemos tienen diferentes posibilidades de solución y adaptación, para que los alumnos no lleguen nunca a situaciones límite, en las que peligre su integridad física, no estando preparados para afrontar ese riesgo.

 Distinguiremos de igual modo entre trabajo individual y trabajo individualizado (adaptado).

 Plantearemos situaciones de carácter individual, en las que el alumno descubra por si mismo sus posibilidades de movimiento, y actividades de cooperación y coeducación en las que se integre en el grupo (socialización). En este sentido es importante plantear problemas y actividades que estén próximos a la realidad social de los alumnos y a sus intereses, motivaciones y aptitudes particulares.

 Para establecer una adecuada dinámica comunicativa en la clase se realizarán actividades grupales de integración, y se les informará a los alumnos posteriormente, sobre la dinámica y resultados de dichas prácticas. Los juegos y deportes cooperativos (en el medio escolar y natural) son un medio ideal para lograr este fin.

 La utilización de materiales suficientes y diversos, favorece en gran medida nuestra actuación didáctica, siempre y cuando sean seguros, tanto en su construcción como uso.

 Incidiremos especialmente en tratar de mejorar los aspectos expresivos y creativos a través del bloque de actividades expresivas, procurando eliminar estereotipos y potenciar la igualdad de roles y participación en grupos mixtos.

 Es muy importante adecuar las actividades a los diferentes niveles de condición física, sexo, edad, y grado de maduración.

 Integraremos y ordenaremos con un carácter interdisciplinar las aportaciones que a nuestra materia hagan otras áreas, y aportaremos también a las mismas.

 El uso de diferentes estilos de enseñanza en función del contenido y de las características de los

alumnos, así como el uso de técnicas de enseñanza por instrucción directa y por indagación en función de las características del contenido. Todo con el fin de producir un proceso de enseñanza y aprendizaje significativo.

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

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 20 de la Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo».

Siguiendo las Instrucciones 9/2020 del 15 de Junio en su base séptima, todo lo relativo a evaluación debemos de dirigirnos a la siguiente normativa:

La evaluación, la promoción y la titulación de Educación Secundaria Obligatoria estará a lo dispuesto por:

- Real Decreto 562/2017 de 2 de junio, por el que se regulan las condiciones para la obtención de los títulos de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria y de Bachiller, de acuerdo con lo dispuesto en el Real Decreto-ley 5/2016, de 9 de diciembre, de medidas urgentes para la ampliación del calendario de implantación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 1105/2014, 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato

- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Instrucción de 23 de abril De 2020, de la Viceconsejería de Educación y Deporte, relativa a las medidas educativas a adoptar en el tercer trimestre del Curso 2019/2020.

Anteriormente, en el artículo 15 de la Orden de 14 de julio de 2016, se habla sobre: «el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado».

Centrándonos en aspectos concretos de este Curso, destacar que se trabajará con diferentes técnicas de evaluación, tanto instrucción directa, como indagación. La utilización de una u otra dependerá de los cursos, contenidos a abordar y desarrollo de las sesiones por grupos. No obstante en la medida de lo posible se intentará enfocar a la utilización de estilos de enseñanza que impliquen en mayor medida al alumnado cognitivamente, como pueden ser el descubrimiento guiado y la resolución de problemas tanto de tareas como de situaciones.

En cuanto a los instrumentos de evaluación el Departamento pretende que sean muy variados, con el fin de poder dar una mayor diversidad al proceso de evaluación, de esta forma contaremos con pruebas escritas, pruebas prácticas, trabajos sobre diferentes contenidos, rúbricas, escalas de observación, cuestionarios de autoevaluación, cuaderno de clase, ...

Los criterios de evaluación se han ponderado para cada uno de los cursos, se tiene una ponderación similar a lo largo de la etapa, debido a la similitud de los mismos y por tanto la importancia que da el Departamento a cada uno de ellos. También se encuentran asociados a los instrumentos de evaluación lo que facilitará obtener la nota de cada alumno/a. Destacar que se ha optado por una media aritmética para obtener la nota en cada uno de ellos por abordar diferentes contenidos y de esta forma establecer una media en el trabajo a lo largo del año.

Destacar que durante el presente curso se empleará el cuaderno de SENECA con el fin de poder comunicar a las familias la evolución del alumnado en el proceso de enseñanza aprendizaje, en el mismo figurarán por cursos los diferentes instrumentos a emplear con los distintos grupos. Y como se ha destacado anteriormente, dichos instrumentos están asociados a los criterios y por tanto a las competencias clave, esta asociación proporcionará la nota del alumnado en todos los ámbitos al estar los criterios ponderados en cada uno de los cursos.

J. Medidas de atención a la diversidad

Es perfectamente constatable en el aula el hecho de que no todos los alumnos aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre nuestros alumnos a la hora de aprender.

Como valoración inicial y punto de partida, la tendencia hacia una individualización del proceso de enseñanza se nos plantea como la clave para superar la gran diversidad en el aprendizaje que podemos observar en el alumnado, acercando los contenidos a sus capacidades y posibilidades.

De esta forma en nuestra área haremos hincapié en los alumnos de forma individualizada y por tanto unas premisas para atender a la diversidad son:

- Partir del nivel inicial del alumno.
- Selección y priorización de los objetivos y contenidos.
- Atender los contenidos de forma individualiza en el proceso de enseñanza ¿ aprendizaje (aspecto que se consigue gracias al punto anterior)
- Basar el área de Educación Física en la enseñanza no sólo en los procedimientos sino también en la actitud y conceptos.
- Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumno: es decir cognitivas, que el alumno se involucre en el propio proceso siendo el mismo el que construya su aprendizaje en función de sus posibilidades.
- Proponer actividades que faciliten la variabilidad: está relacionado con el apartado anterior, si nuestras tareas permiten la variabilidad podremos atender tanto a los alumnos que tengan dificultades en el aprendizaje, como a aquellos que posean un nivel superior.
- Empleo de materiales didácticos variados: Un ejemplo dentro de este punto sería la utilización de balones de distinto tamaño y peso para el trabajo de los deportes colectivos.
- Muchos de los puntos anteriores se pueden agrupar en uno solo, la utilización del Juego, debido a las posibilidades que nos facilita en la individualización y por tanto en la capacidad de atender a los distintos niveles.

También en nuestra área debemos atender a los alumnos que algún momento no puedan practicar E.F. o bien por enfermedad puntual o bien por enfermedad crónica o lesión. En estos casos desde este departamento se proponen algunas soluciones como:

- Cambio de rol en las clases: organizador de material, rol de juez o árbitro, ayudante personalizado del profesor para poder dar más conocimientos de resultados, director de algunos contenidos (estiramientos, calentamiento,...),...
- Hacer trabajos para superar los contenidos que no puedan practicar y assimilarlos.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- Independientemente de lo comentado anteriormente, debido a la adaptación individual de las actividades, se podría dar el caso de su participación en determinadas tareas variando las reglas y las exigencias físicas para ellos.

Hasta ahora no hemos destacado en la atención a la diversidad al alumnado que presente algunos problemas en la adquisición de contenidos conceptuales(alumnado de apoyo, alumnado con NEAE o participante en programas de refuerzo), esto no se ha realizado debido al nivel tan bajo que reciben estos aspectos si atendemos a la ponderación que realiza el Departamento de los diferentes criterios de evaluación y la facilidad por tanto a la hora de poder superar estos niveles simplemente con su trabajo continuo durante las sesiones prácticas, dicha adquisición (mediante la práctica) facilita notablemente la posibilidad de superar los mínimos establecidos en las pruebas teóricas, ya que estas están basadas en las prácticas y presentan muchas preguntas

que se basan fundamentalmente en aspectos procedimentales.

No obstante si en algún grupo es necesario (teniendo presentes las características de cada uno de los alumn@s), el profesor de aula podrá elaborar las adaptaciones pertinentes al alumnado con NEAE

Al igual que ocurre con el alumnado que tiene dificultadas a la hora de conseguir el curriculum, no creemos desde el Departamento que sean necesarias medidas extraordinarias con el alumnado que presenta Altas Capacidades Intelectuales debido a la individualización que se produce en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que hace que cada alumn@ trabaje según sus posibilidades. No obstante se deja abierta la puerta a la hora de poder elaborar algunos proyectos o trabajos más extensos o fuera de los que se solicitan en cada uno de los cursos.

K. Actividades complementarias y extraescolares

Dentro de las actividades complementarias y extraescolares que este departamento tiene intención de llevar a la práctica están:

- Senderismo y Orientación: Para todos los trimestres, está destinada a todos los grupos. Se desarrollaría en el entorno próximo a la localidad por lo que no requiere de un desembolso importante por parte de los participantes en las mismas. Subida a Jabalcuz, camino Mozárabe de Jaén a Torredelcampo, entorno de la cueva y vuelta por la sierra desde Jaén a Torredelcampo.
- Actividades en la Vía Verde: Utilización de este lugar para el desarrollo de algunos contenidos de la programación a lo largo de todo el año.
- Actividad en Sierra Nevada "Día Blanco": destinada a los grupos de 3º y 4º durante el segundo trimestre. Supeditada a la situación de la pandemia.
- Actividades acuáticas: destinadas a los grupos de 1º y 2º, durante la tercera evaluación. Consisten en realizar actividades como piragüismo, descenso de barrancos,... en parajes naturales de la provincia. Supeditada a la situación de la pandemia.
- Día acuático: destinado a todos los grupos, ubicación, según disponibilidad aportada por el Patronato de Deportes de Jaén, consiste en una visita a las piscinas cubiertas de la capital, con el objetivo de conocer nuevos espacios para el desarrollo de actividades acuáticas durante todo el año. Supeditada a la situación de la pandemia.
- Ruta en bicicleta por la Vía Verde: actividad dirigida a todos los grupos y encuadrada durante la Semana Cultural que desarrolla el Centro durante la segunda evaluación.

La realización de cualquiera de ellas dependerá en todo momento del grado de aceptación por parte de los alumnos/as y del número de participantes.

Destacar la posibilidad de la realización de otras actividades complementarias y extraescolares en función de las necesidades que surjan durante la práctica diaria y en función de las ofertas en materia deportiva que el Centro reciba.

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

M. Educación y Promoción para la Salud. Apoyo Emocional.

Existe evidencia sólida que muestra que la población con mayor nivel de instrucción conoce más y mejor las formas de ganar en salud, evitar los riesgos y promover más beneficios para la salud comunitaria. La educación es un factor clave para alcanzar mejor salud en la vida adulta y, a su vez, los alumnos y alumnas que crecen en entornos que cuidan su salud alcanzan mejores resultados educativos.

El ámbito educativo constituye un espacio idóneo para abordar la educación y promoción de la salud, desde una perspectiva de salud positiva, focalizando la mirada hacia aquello que hace que las personas, las familias y las comunidades aumenten el control sobre su salud y la mejoren.

El desarrollo de la educación y promoción de la salud en el ámbito educativo se impulsa a través del Programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable (en adelante PHVS), con la denominación Forma Joven en el ámbito educativo cuando se dirige a educación secundaria.

Este Programa, en el que participa nuestro Departamento, tiene como objetivo capacitar al alumnado en la toma de decisiones para que la elección más sencilla sea la más saludable.

El Programa apuesta por, desde una perspectiva integral y con un enfoque didáctico innovador, abordar la promoción de salud desde el currículo. De acuerdo con esto, desde las distintas materias se diseñarán e implementarán actividades de educación y promoción para la salud, que incluyan las medidas de prevención, el bienestar emocional, la higiene y la promoción de la salud frente a COVID-19, para hacer del alumnado un agente activo y competente en la prevención y mejora de su salud y de la comunidad educativa, favoreciendo actitudes, habilidades y conocimientos que le permitan afrontar una conducta saludable de forma libre, informada y consciente.

Para ello, se abordarán aspectos básicos relacionados con el COVID-19 como son:

- PREVENTIVOS: los síntomas de la enfermedad, cómo actuar ante la aparición de síntomas, medidas de distancia física y limitación de contactos, uso adecuado de la mascarilla, conciencia de la interdependencia entre los seres humanos y el entorno y fomento de la corresponsabilidad en la salud propia y en la salud de los otros, prevención del estigma.
- HIGIENE: la higiene de manos, la higiene postural y la higiene del sueño.
- BIENESTAR EMOCIONAL: la empatía, la confianza, la regulación del estrés y la ansiedad, la conciencia emocional, la autonomía personal y emocional, y en definitiva, la competencia para la vida y el bienestar definida como la capacidad de afrontar con éxito los desafíos a los que nos enfrentamos diariamente, como el COVID-19.
- OTRAS ACTUACIONES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD : uso positivo y responsable de las tecnologías, caminos escolares seguros (educación vial), relaciones igualitarias, impacto ambiental en la salud humana.

Atención a los aspectos sociales y emocionales.

Debido a la situación excepcional que estamos viviendo, es de vital importancia atender los aspectos emocionales en la acogida del alumnado durante el presente curso académico. Se hace necesaria una mayor sensibilidad al estado emocional de las alumnas y los alumnos, dando prioridad a que puedan expresar sus inseguridades e intentando en todo momento generar un ambiente de confianza y seguridad y de aprendizaje en positivo de lo que han vivido.

Esta labor es responsabilidad de todo el equipo docente, por lo que cada profesor o profesora puede contribuir desde el tiempo de su asignatura a llevarla a cabo, de manera transversal.

Es necesario, además, tener en cuenta en las programaciones la importancia de la motivación en el aprendizaje, la disponibilidad de recursos tecnológicos en las familias, la conciliación laboral/familiar y las consecuencias emocionales que todo ello tiene tanto en el profesorado como en el alumnado.

A lo largo de las primeras semanas del curso se incorporará la atención a los aspectos emocionales y sociales del alumnado, mediante la realización de actividades grupales que puedan considerar entre otros los siguientes aspectos:

- ¿ Trabajar y compartir con ellos y ellas cómo han vivido el confinamiento.
- ¿ Atención y acompañamiento a sus necesidades emocionales y de relación social.
- ¿ Expectativas frente a las diferentes posibilidades que se puedan presentar a lo largo del curso escolar.
- ¿ Utilización de diferentes metodologías y dinámicas participativas basadas principalmente en el diálogo y la comunicación, donde puedan compartir sus sentimientos y emociones vividas.

En este sentido, se pretenden alcanzar los siguientes objetivos:

- ¿ Establecer un marco en que puedan expresar abiertamente sus miedos, angustias e inseguridades.
- ¿ Recuperar las relaciones personales y la convivencia en el centro escolar.
- ¿ Promover un acompañamiento emocional del alumnado por parte de todo el profesorado, para así poder detectar aquellos casos en que aparezcan dificultades socio-emocionales (miedo, inseguridad, ansiedad, tristeza, ira, situaciones de duelo) que puedan gestionarse desde el propio centro o en servicios especializados, según la

gravedad de los casos.

¿ Mejorar la capacidad de gestión emocional y resiliencia del alumnado.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 23000180

Fecha Generación: 29/10/2020 09:33:51

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.

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

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la salud.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas básicas de respiración y relajación.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La estructura de una sesión de actividad física.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
13	Bloque 2. Condición física y motriz. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
14	Bloque 2. Condición física y motriz. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
15	Bloque 2. Condición física y motriz. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
16	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.
19	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos predeportivos.
20	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
21	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
24	Bloque 3. Juegos y deportes. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. Objetivos del juego de ataque y defensa.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos cooperativos.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
34	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
35	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
36	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
37	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
38	Bloque 4. Expresión corporal. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
39	Bloque 4. Expresión corporal. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
40	Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
41	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.
42	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.
43	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
46	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
47	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

B. Relaciones curriculares

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

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

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

- 1.19. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos predeportivos.
- 1.20. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 1.21. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
- 1.22. Bloque 3. Juegos y deportes. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.

Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

- 1.34. Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 1.35. Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
- 1.37. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 1.38. Bloque 4. Expresión corporal. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de

comunicación y expresión.

1.40. Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

1.41. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.19. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos predeportivos.

1.20. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

1.23. Bloque 3. Juegos y deportes. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.

1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.

1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.

1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. Objetivos del juego de ataque y defensa.

1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos cooperativos.

1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la salud.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas básicas de respiración y relajación.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
- 1.16. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.

Objetivos

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

emocionales producidas en la vida cotidiana.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.13. Bloque 2. Condición física y motriz. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.

1.14. Bloque 2. Condición física y motriz. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

1.15. Bloque 2. Condición física y motriz. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.

1.16. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

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

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

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

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

Criterio de evaluación: 1.6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

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

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas básicas de respiración y relajación.

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La estructura de una sesión de actividad física.

1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.

Objetivos

- 6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
- 11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

- 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- 1.40. Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Competencias clave

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

Estándares

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

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

Objetivos

- 9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
- 10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

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

- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.
- 1.19. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos predeportivos.
- 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
- 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos cooperativos.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.
- 1.42. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio

natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.

1.43. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.

1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.

1.47. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

Criterio de evaluación: 1.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.

Objetivos

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.

1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.

1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.

1.16. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

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

Objetivos

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y

compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la salud.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.
- 1.47. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Objetivos

- 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.42. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.
- 1.43. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
- 1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
- 1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
- 1.47. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

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

Estándares

Criterio de evaluación: 1.12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Objetivos

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

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

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

Criterio de evaluación: 1.13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	14
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	9
EF1.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	7
EF1.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	9
EF1.5	Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	14
EF1.6	Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	9
EF1.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	14
EF1.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	4
EF1.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.	7
EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.	8
EF1.11	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	2
EF1.12	Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	2
EF1.13	Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	1

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	INICIAMOS NUESTRO CALENTAMIENTO	Primera evaluación
Número	Título	Temporización
2	CONOCEMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA	Primera evaluación
Número	Título	Temporización

3	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO A TRAVÉS DEL JUEGO	Primera evaluación
Número	Título	Temporización
4	EL CIRCO	Segunda evaluación
Número	Título	Temporización
5	UN SALTO HACIA LA IGUALDAD	Segunda evaluación
Número	Título	Temporización
6	JUEGOS POPULARES DE ANDALUCÍA	Segunda evaluación
Número	Título	Temporización
7	NOS INICIAMOS EN LOS DEPORTES COLECTIVOS	Tercera evaluación
Número	Título	Temporización
8	ME EXPRESO CON MI CUERPO	Tercera evaluación
Número	Título	Temporización
9	SALIMOS AL CAMPO	Diferentes actividades desarrolladas en los tres trimestres.

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 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 todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Destacar que todo lo expuesto en la metodología de aspectos generales es aplicable a cada uno de los cursos

G. Materiales y recursos didácticos

En relación a las instalaciones el centro cuenta con:

¿ 1 Pista polideportiva (Cuenta con dos porterías y cuatro canastas de baloncesto situadas a los laterales, pudiendo contar con una mejora de seguridad al recubrir los postes de las mismas con algún material que impida que el alumnado se golpee con los mismos)

¿ Gimnasio ¿ Pabellón: cuenta con las medidas de un campo de baloncesto, sin embargo no está dotado de canastas. Este año por las circunstancias especiales que lo rodean, no podrá ser utilizado para el desarrollo de clases prácticas, excepcionalmente se podrá utilizar como aula, siendo necesaria la desinfección establecida en el protocolo covid-19 una vez finalizada la clase.

¿ Zona de recreo: Es la parte del patio destinada al recreo del alumnado, no tiene un espacio concreto para la práctica deportiva, pero por su singularidad y amplitud puede llegar a ser utilizado de forma excepcional en clase

¿ Aulas: las correspondientes a cada uno de los cursos.

Dentro de los materiales y recursos didácticos podemos realizar una división:

¿ En primer lugar deberíamos destacar todo el material que dispone el centro para la realización de las prácticas: balones (baloncesto, voleibol, fútbol sala,...), porterías, canastas, potros, colchonetas, espalderas,...

¿ Y en segundo lugar los recursos didácticos que no son específicos de esta área: vídeo, equipo de música,

fotocopias, apuntes, DVD, cintas (audio y vídeo), Cds,...

Sin embargo en ambos casos falta material y mucho del que disponemos se encuentra en no muy buenas condiciones, eso sí, se ha mejorado con respecto al año pasado, sin embargo debido al uso del material y lo abrasivo de las pistas que disponemos es necesaria una renovación anual de los mismos.

Se ha incluido un libro de texto en 1º de ESO de la editorial TEIDE, también se facilitarán al alumnado unas claves para acceder a la plataforma digital facilitada por la editorial con el fin de poder ampliar los recursos.

Destacar también la utilización del cuaderno de SÉNECA y la creación de una clase virtual en Google Classroom que facilitará la comunicación con las familias y el alumnado.

H. Precisiones sobre la evaluación

Además de lo expuesto en el apartado general donde se informa de las diferentes técnicas a emplear, estilos de enseñanza, instrumentos,... Sería conveniente abordar algunos aspectos sobre la evaluación en los diferentes cursos:

- Tratamiento de alumnado con evaluación negativa en la primera y/o segunda evaluación: se abordarán medidas especiales para conseguir superar los criterios que no tengan una continuidad similar o su trabajo se haya centrado en contenidos diferentes a lo largo de las siguientes evaluaciones. Para ello se establecerán diferentes actuaciones como pueden ser pruebas orales, trabajos o pruebas prácticas. Dichas actuaciones no se impondrán, sino que se dejará al alumnado la opción de fijar las fechas para la realización de las mismas, con el fin de facilitar el trabajo y la superación de las mismas. En cualquier caso, se intentará firmar unos compromisos con el alumnado que serán puestos en conocimiento de las familias a través del programa PASEN.

- Pese a que la evaluación e información sobre la misma va a estar disponible en PASEN, gracias a la utilización del cuaderno de SÉNECA, el Departamento va a utilizar un aula virtual en Classroom con cada uno de los grupos. Esta permitirá reducir algunas de las tareas desarrolladas en clase y que eliminan tiempo de práctica de actividad física, y facilitarán la comunicación con el profesorado y el reforzar algunas instrucciones.

- El alumnado que no supere con una calificación positiva la evaluación ordinaria recibirá un informe donde quedarán detallados los criterios no superados durante el presente curso, junto con los contenidos asociados a los mismos y las tareas o actividades a realizar para superar los mismos en la evaluación extraordinaria.

I. Escenario de enseñanza no presencial

Dentro de los aspectos a destacar a la hora de afrontar una enseñanza no presencial, el departamento de Educación Física señala los siguientes:

¿ Adecuación de los elementos curriculares: el perfil de materia elaborado por el departamento en cada uno de los cursos nos sirve de guía a la hora de adecuar los elementos curriculares, de esta forma en la enseñanza no presencial se trabajarán únicamente los criterios establecidos como fundamentales, siendo los siguientes en 1º de ESO:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.

6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.

El único que no figura en este listado es el criterio 7, considerado fundamental en el área de Educación Física, su enfoque es eminentemente actitudinal, sin embargo, el trabajo a desarrollar en un escenario no presencial será fundamentalmente individual, por lo que no podremos valorarlo adecuadamente. Por todo ello se excluye de los fundamentales en este escenario.

Las unidades didácticas que se asocian en mayor medida a estos criterios son:

- ¿ Iniciamos nuestro calentamiento.
- ¿ Conocemos nuestra condición física.
- ¿ Acondicionamiento físico a través del juego.
- ¿ El circo.
- ¿ Un salto hacia la igualdad.
- ¿ Me expreso con mi cuerpo.

Estos criterios en el desarrollo de la programación se asociaron a unos contenidos y objetivos, que serán los fundamentales a la hora de abordar la evaluación dentro de la materia. Para no repetir nuevamente las relaciones curriculares se hace referencia a lo desarrollado en la programación general.

¿ Vías de comunicación y metodológicas. Por un lado, está la comunicación con las familias, que tendrá que hacerse vía Séneca. Y Por otro lado la comunicación con el alumnado y el desarrollo de nuestras sesiones, que tendrán como base la plataforma G-suite con sus distintas aplicaciones. Se pueden incluir otros elementos que determine cada uno de los miembros del departamento, pero estas son las básicas.

La comunicación con las familias debe incluir información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos, por lo tanto estarán informados del trabajo que vayamos desarrollando, tanto a través de la información aportada por el cuaderno de Séneca, como envíos de información general a través de la comunicación por Pases.

Además, se establecerá una vía alternativa para aquellas familias que no estén conectadas (brecha digital). Esta pasaría por una entrega en papel bien a través de preparación de paquetes de material y actividades y entrega en el centro a Protección Civil, bien a través de la oficina virtual de Correos, mediante archivo ¿pdf¿ enviado a la Secretaría del centro para su gestión postal, si fuera viable.

¿ Realización de videoconferencias y sesiones lectivas. No tendríamos que ajustar a lo marcado en el Protocolo Covid-19. En este sentido la Educación Física quedaría reducida a una única sesión semanal.

¿ Establecer los procesos de recuperación. Fundamental la información a la familia, que tengan constancia del proceso a seguir. En este apartado se seguirán las instrucciones aportadas por la consejería y el propio centro. Durante el curso pasado se abogó por no ampliar contenidos y trabajar los ya desarrollados con el objetivo de fomentar la recuperación de aprendizajes no adquiridos.

¿ Evaluación: En el punto de adecuación de elementos curriculares se han establecido los criterios fundamentales a la hora de trabajar de forma presencial. Estos por lo tanto son el referente para nuestra evaluación, otro aspecto a destacar será la utilización diversas evidencias e instrumentos de evaluación para cada uno de ellos, garantizando de esta forma una variedad importante que favorezca que el alumnado tenga diversas opciones y en función de sus dificultades pueda superar cada uno de ellos. Algunas opciones serían:

- Pruebas escritas
- Pruebas de conocimiento orales
- Pruebas prácticas. Test condición física, pruebas habilidades deportes.
- Trabajos teóricos
- Portfolio
- Vídeos educativos
- Tareas
- Escala de observación
- Exposiciones orales

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.

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

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El descanso y la salud.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general y específico.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
14	Bloque 2. Condición física y motriz. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
15	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.
16	Bloque 2. Condición física y motriz. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
19	Bloque 2. Condición física y motriz. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.
21	Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
24	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. Las fases del juego en los deportes colectivos.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 23000180

Fecha Generación: 29/10/2020 09:33:51

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reducidas de juego.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
34	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
35	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
36	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
37	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
38	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
39	Bloque 4. Expresión corporal. El mimo y el juego dramático.
40	Bloque 4. Expresión corporal. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
41	Bloque 4. Expresión corporal. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
42	Bloque 4. Expresión corporal. Bailes tradicionales de Andalucía.
43	Bloque 4. Expresión corporal. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
46	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
47	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
48	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Juegos de pistas y orientación.
49	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
50	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
51	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
52	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

B. Relaciones curriculares

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

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

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

- 1.19. Bloque 2. Condición física y motriz. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.
- 1.22. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 1.23. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

- 1.35. Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 1.36. Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

- 1.37. Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
 1.38. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
 1.39. Bloque 4. Expresión corporal. El mimo y el juego dramático.
 1.40. Bloque 4. Expresión corporal. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
 1.41. Bloque 4. Expresión corporal. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.22. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
 1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
 1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. Las fases del juego en los deportes colectivos.
 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reducidas de juego.
 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
 EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

Estándares

EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Criterio de evaluación: 1.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.14. Bloque 2. Condición física y motriz. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.

1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

1.19. Bloque 2. Condición física y motriz. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.

1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud

EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Criterio de evaluación: 1.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.14. Bloque 2. Condición física y motriz. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

1.15. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.

1.16. Bloque 2. Condición física y motriz. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.

1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

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

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

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

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

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

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

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

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general y específico.

1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

1.15. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.

1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Criterio de evaluación: 1.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.

Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.

1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

1.43. Bloque 4. Expresión corporal. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

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

EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

Objetivos

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

1.49. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

1.50. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

1.51. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

1.52. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

Objetivos

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El descanso y la salud.

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.

1.15. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.

1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

1.19. Bloque 2. Condición física y motriz. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.

1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

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

Objetivos

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

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

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general y específico.

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.

1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

Criterio de evaluación: 1.11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.

Objetivos

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

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

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.

1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

Criterio de evaluación: 1.12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

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

- 1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
- 1.48. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Juegos de pistas y orientación.
- 1.49. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 1.50. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 1.51. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 1.52. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

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

Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	15,65
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	9,1
EF1.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	4,5
EF1.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	9,1
EF1.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.	10,1
EF1.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	9,1
EF1.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	15,65
EF1.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	4,5
EF1.9	Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	8,1
EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	9,1
EF1.11	Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	2,55
EF1.12	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	2,55

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	EL CALENTAMIENTO GENERAL	PRIMERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
2	SOMOS RESISTENTES	PRIMERA EVALUACIÓN

Número	Título	Temporización
3	FUERTES COMO SANSONES	PRIMERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
4	RÁPIDOS COMO EL VIENTO	PRIMERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
5	HIGIENE POSTURAL	PRIMERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
6	EL DEPORTE REY (ATLETISMO)	SEGUNDA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
7	APRENDEMOS CON EL FÚTBOL SALA	SEGUNDA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
8	JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES DEL MUNDO	TERCERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
9	MI CUERPO HABLA	TERCERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
10	SALIMOS AL CAMPO II	EN TODAS LAS EVALUACIONES

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 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 todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Destacar que todo lo expuesto en la metodología de aspectos generales es aplicable a cada uno de los cursos.

G. Materiales y recursos didácticos

En relación a las instalaciones el centro cuenta con:

¿ 1 Pista polideportiva (Cuenta con dos porterías y cuatro canastas de baloncesto situadas a los laterales, pudiendo contar con una mejora de seguridad al recubrir los postes de las mismas con algún material que impida que el alumnado se golpee con los mismos)

¿ Gimnasio ¿ Pabellón: cuenta con las medidas de un campo de baloncesto, sin embargo no está dotado de canastas. Este año por las circunstancias especiales que lo rodean, no podrá ser utilizado para el desarrollo de clases prácticas, excepcionalmente se podrá utilizar como aula, siendo necesaria la desinfección establecida en el protocolo covid-19 una vez finalizada la clase.

¿ Zona de recreo: Es la parte del patio destinada al recreo del alumnado, no tiene un espacio concreto para la práctica deportiva, pero por su singularidad y amplitud puede llegar a ser utilizado de forma excepcional en clase

¿ Aulas: las correspondientes a cada uno de los cursos.

Dentro de los materiales y recursos didácticos podemos realizar una división:

¿ En primer lugar deberíamos destacar todo el material que dispone el centro para la realización de las prácticas: balones (baloncesto, voleibol, fútbol sala,...), porterías, canastas, potros, colchonetas, espalderas,...

¿ Y en segundo lugar los recursos didácticos que no son específicos de esta área: vídeo, equipo de música, fotocopias, apuntes, DVD, cintas (audio y vídeo), Cds,...

Sin embargo en ambos casos falta material y mucho del que disponemos se encuentra en no muy buenas condiciones, eso sí, se ha mejorado con respecto al año pasado, sin embargo debido al uso del material y lo abrasivo de las pistas que disponemos es necesaria una renovación anual de los mismos.

Destacar también la utilización del cuaderno de SÉNECA y la creación de una clase virtual en Google Classroom que facilitará la comunicación con las familias y el alumnado.

H. Precisiones sobre la evaluación

Además de lo expuesto en el apartado general donde se informa de las diferentes técnicas a emplear, estilos de enseñanza, instrumentos,... Sería conveniente abordar algunos aspectos sobre la evaluación en los diferentes cursos:

- Tratamiento de alumnado con evaluación negativa en la primera y/o segunda evaluación: se abordarán medidas especiales para conseguir superar los criterios que no tengan una continuidad similar o su trabajo se haya centrado en contenidos diferentes a lo largo de las siguientes evaluaciones. Para ello se establecerán diferentes actuaciones como pueden ser pruebas orales, trabajos o pruebas prácticas. Dichas actuaciones no se impondrán, sino que se dejará al alumnado la opción de fijar las fechas para la realización de las mismas, con el fin de facilitar el trabajo y la superación de las mismas. En cualquier caso, se intentará firmar unos compromisos con el alumnado que serán puestos en conocimiento de las familias a través del programa PASEN.

- Pese a que la evaluación e información sobre la misma va a estar disponible en PASEN, gracias a la utilización del cuaderno de SÉNECA, el Departamento va a utilizar un aula virtual en Classroom con cada uno de los grupos. Esta permitirá reducir algunas de las tareas desarrolladas en clase y que eliminan tiempo de práctica de actividad física, y facilitarán la comunicación con el profesorado y el reforzar algunas instrucciones.

- El alumnado que no supere con una calificación positiva la evaluación ordinaria recibirá un informe donde quedarán detallados los criterios no superados durante el presente curso, junto con los contenidos asociados a los mismos y las tareas o actividades a realizar para superar los mismos en la evaluación extraordinaria.

- Sobre el alumnado que tienen la asignatura pendiente en el presente curso escolar se adoptarán las siguientes medidas:

A. SEGUIMIENTO E INFORMACIÓN

Durante todo el curso el profesor de aula deberá realizar un seguimiento individualizado del alumnado con materia pendiente, a través fundamentalmente de la realización de contratos en los cuales el alumnado se comprometa a la realización de diversas actividades de recuperación, así mismo se abordará el tema, en los casos que se crea conveniente, en reuniones individualizadas, la hora asignada para tal efecto es la 3ªh del miércoles, siendo posible la solicitud de cita por parte del alumnado también. Todas estas reuniones quedarán registradas para que llegado el caso puedan figurar en Actas del Departamento.

B. CONTENIDOS

Los contenidos que deberán superar para obtener una calificación positiva son los que a lo largo de la presente programación se han relacionado con los Criterios de Evaluación de primero de ESO.

C. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN.

El trabajo a desarrollar con el alumnado con materia pendiente constará de tres partes, que son:

- Primera: Realización de una serie de trabajos o baterías de preguntas, a determinar por el profesor de aula, en relación a los contenidos trabajados en anteriores años. Dichos trabajos pueden estar relacionados con los del presente curso, como es el caso del de juegos populares.

- Segunda: Realización de un examen trimestral, dicho examen puede coincidir con el examen del presente curso, e incluso utilizar el mismo para la recuperación marcando algunas de las preguntas del examen como obligatorias al estar relacionadas con los contenidos a superar.

- Tercera: Mediante un seguimiento en relación a aquellos Criterios que se puedan volver a evaluar día a día, como por ejemplo el criterio 7.

I. Escenario de enseñanza no presencial

Dentro de los aspectos a destacar a la hora de afrontar una enseñanza no presencial, el departamento de Educación Física señala los siguientes:

¿ Adecuación de los elementos curriculares: el perfil de materia elaborado por el departamento en cada uno de los cursos nos sirve de guía a la hora de adecuar los elementos curriculares, de esta forma en la enseñanza no presencial se trabajarán únicamente los criterios establecidos como fundamentales, siendo los siguientes en 2º de ESO:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

El único que no figura en este listado es el criterio 7, considerado fundamental en el área de Educación Física, su enfoque es eminentemente actitudinal, sin embargo, el trabajo a desarrollar en un escenario no presencial será fundamentalmente individual, por lo que no podremos valorarlo adecuadamente. Por todo ello se excluye de los fundamentales en este escenario.

Las unidades didácticas que se asocian en mayor medida a estos criterios son:

- ¿ El calentamiento general.
- ¿ Somos resistentes.
- ¿ Fuertes como sansones.
- ¿ Rápidos como el viento.
- ¿ Higiene postural.
- ¿ El deporte rey (atletismo).
- ¿ Mi cuerpo habla.

Estos criterios en el desarrollo de la programación se asociaron a unos contenidos y objetivos, que serán los fundamentales a la hora de abordar la evaluación dentro de la materia. Para no repetir nuevamente las relaciones curriculares se hace referencia a lo desarrollado en la programación general.

¿ Vías de comunicación y metodológicas. Por un lado, está la comunicación con las familias, que tendrá que hacerse vía Séneca. Y Por otro lado la comunicación con el alumnado y el desarrollo de nuestras sesiones, que tendrán como base la plataforma G-suite con sus distintas aplicaciones. Se pueden incluir otros elementos que

determine cada uno de los miembros del departamento, pero estas son las básicas.

La comunicación con las familias debe incluir información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos, por lo tanto estarán informados del trabajo que vayamos desarrollando, tanto a través de la información aportada por el cuaderno de Séneca, como envíos de información general a través de la comunicación por PASEN.

Además, se establecerá una vía alternativa para aquellas familias que no estén conectadas (brecha digital). Esta pasaría por una entrega en papel bien a través de preparación de paquetes de material y actividades y entrega en el centro a Protección Civil, bien a través de la oficina virtual de Correos, mediante archivo ¿pdf¿ enviado a la Secretaría del centro para su gestión postal, si fuera viable.

¿ Realización de videoconferencias y sesiones lectivas. No tendríamos que ajustar a lo marcado en el Protocolo Covid-19. En este sentido la Educación Física quedaría reducida a una única sesión semanal.

¿ Establecer los procesos de recuperación. Fundamental la información a la familia, que tengan constancia del proceso a seguir. En este apartado se seguirán las instrucciones aportadas por la consejería y el propio centro. Durante el curso pasado se abogó por no ampliar contenidos y trabajar los ya desarrollados con el objetivo de fomentar la recuperación de aprendizajes no adquiridos.

¿ Evaluación: En el punto de adecuación de elementos curriculares se han establecido los criterios fundamentales a la hora de trabajar de forma presencial. Estos por lo tanto son el referente para nuestra evaluación, otro aspecto a destacar será la utilización de diversas evidencias e instrumentos de evaluación para cada uno de ellos, garantizando de esta forma una variedad importante que favorezca que el alumnado tenga diversas opciones y en función de sus dificultades pueda superar cada uno de ellos. Algunas opciones serían:

- Pruebas escritas
- Pruebas de conocimiento orales
- Pruebas prácticas. Test condición física, pruebas habilidades deportes.
- Trabajos teóricos
- Portfolio
- Vídeos educativos
- Tareas
- Escala de observación
- Exposiciones orales

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.

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

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación, la actividad física y la salud.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La recuperación tras el esfuerzo.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de recuperación.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El fomento de los desplazamientos activos.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Norma P.A.S., soporte vital básico.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
21	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
22	Bloque 2. Condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
23	Bloque 2. Condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
24	Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
25	Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 23000180

Fecha Generación: 29/10/2020 09:33:51

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Los golpesos.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Puestos específicos.
34	Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
35	Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reales de juego.
36	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
37	Bloque 3. Juegos y deportes. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
38	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. El deporte en Andalucía.
43	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
44	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
45	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
46	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
47	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
48	Bloque 4. Expresión corporal. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
50	Bloque 4. Expresión corporal. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
53	Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
54	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
58	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
59	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
60	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
61	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

B. Relaciones curriculares

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

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

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

- 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.
- 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Los golpeos.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Puestos específicos.
- 1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 1.35. Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reales de juego.
- 1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

Competencias clave

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

Estándares

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

Criterio de evaluación: 1.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

- 1.43. Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

- 1.44. Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 1.45. Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- 1.46. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 1.47. Bloque 4. Expresión corporal. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 1.48. Bloque 4. Expresión corporal. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- 1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
- 1.50. Bloque 4. Expresión corporal. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
- 1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- 1.53. Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Competencias clave

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

Estándares

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

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

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.
- 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
- 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Los golpes.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
- 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Puestos específicos.
- 1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 1.35. Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reales de juego.
- 1.36. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de

participante como de espectador o espectadora.

1.38. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.

1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación, la actividad física y la salud.

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La recuperación tras el esfuerzo.

1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de recuperación.

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

1.25. Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

Estándares

EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Criterio de evaluación: 1.5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

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

1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.

1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La recuperación tras el esfuerzo.

1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de recuperación.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El fomento de los desplazamientos activos.

1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

1.22. Bloque 2. Condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.

1.23. Bloque 2. Condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

1.24. Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.

1.25. Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

Estándares

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

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

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

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

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

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

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

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

1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

1.24. Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Criterio de evaluación: 1.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.**Objetivos**

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás

personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.

1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

1.36. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

1.38. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

1.53. Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

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

EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

Objetivos

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El fomento de los desplazamientos activos.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

1.58. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

1.61. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

Objetivos

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

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

- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 1.60. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Competencias clave

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

Estándares

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

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

Objetivos

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

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

- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Competencias clave

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

Estándares

- EF1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y

Estándares

selección de información relevante.

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

Criterio de evaluación: 1.11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

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

1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.

1.60. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

1.61. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	14
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	8,07
EF1.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	7
EF1.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	9
EF1.5	Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	14
EF1.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	13
EF1.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.	13
EF1.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	3,27
EF1.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	7
EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	8,4
EF1.11	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	3,26

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	COMPLETAMOS NUESTRO CALENTAMIENTO	PRIMERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
2	HIGIENE POSTURAL Y FLEXIBILIDAD	EN TODAS LAS EVALUACIONES.
Número	Título	Temporización
3	CONOCEMOS LA RESISTENCIA.	PRIMERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
4	¿QUÉ ES LA FUERZA?	PRIMERA EVALUACIÓN

Número	Título	Temporización
5	¿EN QUÉ CONSISTE LA VELOCIDAD?	PRIMERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
6	JUEGOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD.	SEGUNDA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
7	¿A QUÉ JUEGA CAROLINA MARÍN?	SEGUNDA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
8	APRENDEMOS HOCKEY	SEGUNDA EVALUACIÓN Y TERCERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
9	ANALIZAMOS NUESTROS GASTOS Y CONSUMOS	TERCERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
10	APRENDEMOS A ORIENTARNOS EN LA NATURALEZA	ACTUACIONES EN VARIAS EVALUACIONES.
Número	Título	Temporización
11	UTILIZAMOS NUESTRO CUERPO PARA EXPRESARNOS	TERCERA EVALUACIÓN

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 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 todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Destacar que todo lo expuesto en la metodología de aspectos generales es aplicable a cada uno de los cursos.

G. Materiales y recursos didácticos

En relación a las instalaciones el centro cuenta con:

¿ 1 Pista polideportiva (Cuenta con dos porterías y cuatro canastas de baloncesto situadas a los laterales, pudiendo contar con una mejora de seguridad al recubrir los postes de las mismas con algún material que impida que el alumnado se golpee con los mismos)

¿ Gimnasio ¿ Pabellón: cuenta con las medidas de un campo de baloncesto, sin embargo no está dotado de canastas. Este año por las circunstancias especiales que lo rodean, no podrá ser utilizado para el desarrollo de clases prácticas, excepcionalmente se podrá utilizar como aula, siendo necesaria la desinfección establecida en el protocolo covid-19 una vez finalizada la clase.

¿ Zona de recreo: Es la parte del patio destinada al recreo del alumnado, no tiene un espacio concreto para la práctica deportiva, pero por su singularidad y amplitud puede llegar a ser utilizado de forma excepcional en clase

¿ Aulas: las correspondientes a cada uno de los cursos.

Dentro de los materiales y recursos didácticos podemos realizar una división:

¿ En primer lugar deberíamos destacar todo el material que dispone el centro para la realización de las prácticas: balones (baloncesto, voleibol, fútbol sala,...), porterías, canastas, potros, colchonetas, espalderas,...

¿ Y en segundo lugar los recursos didácticos que no son específicos de esta área: vídeo, equipo de música,

fotocopias, apuntes, DVD, cintas (audio y vídeo), Cds,...

Sin embargo en ambos casos falta material y mucho del que disponemos se encuentra en no muy buenas condiciones, eso sí, se ha mejorado con respecto al año pasado, sin embargo debido al uso del material y lo abrasivo de las pistas que disponemos es necesaria una renovación anual de los mismos.

Se ha incluido un libro de texto en 3º de ESO de la editorial TEIDE, también se facilitarán al alumnado unas claves para acceder a la plataforma digital facilitada por la editorial con el fin de poder ampliar los recursos.

Destacar también la utilización del cuaderno de SÉNECA y la creación de una clase virtual en Google Classroom que facilitará la comunicación con las familias y el alumnado.

H. Precisiones sobre la evaluación

Además de lo expuesto en el apartado general donde se informa de las diferentes técnicas a emplear, estilos de enseñanza, instrumentos,... Sería conveniente abordar algunos aspectos sobre la evaluación en los diferentes cursos:

- Tratamiento de alumnado con evaluación negativa en la primera y/o segunda evaluación: se abordarán medidas especiales para conseguir superar los criterios que no tengan una continuidad similar o su trabajo se haya centrado en contenidos diferentes a lo largo de las siguientes evaluaciones. Para ello se establecerán diferentes actuaciones como pueden ser pruebas orales, trabajos o pruebas prácticas. Dichas actuaciones no se impondrán, sino que se dejará al alumnado la opción de fijar las fechas para la realización de las mismas, con el fin de facilitar el trabajo y la superación de las mismas. En cualquier caso, se intentará firmar unos compromisos con el alumnado que serán puestos en conocimiento de las familias a través del programa PASEN.

- Pese a que la evaluación e información sobre la misma va a estar disponible en PASEN, gracias a la utilización del cuaderno de SÉNECA, el Departamento va a utilizar un aula virtual en Classroom con cada uno de los grupos. Esta permitirá reducir algunas de las tareas desarrolladas en clase y que eliminan tiempo de práctica de actividad física, y facilitarán la comunicación con el profesorado y el reforzar algunas instrucciones.

- El alumnado que no supere con una calificación positiva la evaluación ordinaria recibirá un informe donde quedarán detallados los criterios no superados durante el presente curso, junto con los contenidos asociados a los mismos y las tareas o actividades a realizar para superar los mismos en la evaluación extraordinaria.

- Sobre el alumnado que tienen la asignatura pendiente en el presente curso escolar se adoptarán las siguientes medidas:

A. SEGUIMIENTO E INFORMACIÓN

Durante todo el curso el profesor de aula deberá realizar un seguimiento individualizado del alumnado con materia pendiente, a través fundamentalmente de la realización de contratos en los cuales el alumnado se comprometa a la realización de diversas actividades de recuperación, así mismo se abordará el tema, en los casos que se crea conveniente, en reuniones individualizadas, la hora asignada para tal efecto es la 3ªh del miércoles, siendo posible la solicitud de cita por parte del alumnado también. Todas estas reuniones quedarán registradas para que llegado el caso puedan figurar en Actas del Departamento.

B. CONTENIDOS

Los contenidos que deberán superar para obtener una calificación positiva son los que a lo largo de la presente programación se han relacionado con los Criterios de Evaluación de primero de ESO.

C. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN.

El trabajo a desarrollar con el alumnado con materia pendiente constará de tres partes, que son:

- Primera: Realización de una serie de trabajos o baterías de preguntas, a determinar por el profesor de aula, en relación a los contenidos trabajados en anteriores años. Dichos trabajos pueden estar relacionados con los del presente curso, como es el caso del de calentamiento, al ser una evolución del mismo y estar integrado.

- Segunda: Realización de un examen trimestral, dicho examen puede coincidir con el examen del presente curso, e incluso utilizar el mismo para la recuperación marcando algunas de las preguntas del examen como

obligatorias al estar relacionadas con los contenidos a superar.

- Tercera: Mediante un seguimiento en relación a aquellos Criterios que se puedan volver a evaluar día a día, como por ejemplo el criterio 7.

I. Escenario de enseñanza no presencial

Dentro de los aspectos a destacar a la hora de afrontar una enseñanza no presencial, el departamento de Educación Física señala los siguientes:

¿ Adecuación de los elementos curriculares: el perfil de materia elaborado por el departamento en cada uno de los cursos nos sirve de guía a la hora de adecuar los elementos curriculares, de esta forma en la enseñanza no presencial se trabajarán únicamente los criterios establecidos como fundamentales, siendo los siguientes en 3º de ESO:

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

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

El único que no figura en este listado es el criterio 7, considerado fundamental en el área de Educación Física, su enfoque es eminentemente actitudinal, sin embargo, el trabajo a desarrollar en un escenario no presencial será fundamentalmente individual, por lo que no podremos valorarlo adecuadamente. Por todo ello se excluye de los fundamentales en este escenario.

Las unidades didácticas que se asocian en mayor medida a estos criterios son:

- ¿ Completamos nuestro calentamiento.
- ¿ Higiene postural y flexibilidad.
- ¿ Conocemos la resistencia.
- ¿ ¿Qué es la fuerza?
- ¿ ¿En qué consiste la velocidad?
- ¿ Analizamos nuestros gastos y consumos.

Estos criterios en el desarrollo de la programación se asociaron a unos contenidos y objetivos, que serán los fundamentales a la hora de abordar la evaluación dentro de la materia. Para no repetir nuevamente las relaciones curriculares se hace referencia a lo desarrollado en la programación general.

¿ Vías de comunicación y metodológicas. Por un lado, está la comunicación con las familias, que tendrá que hacerse vía Séneca. Y Por otro lado la comunicación con el alumnado y el desarrollo de nuestras sesiones, que tendrán como base la plataforma G-suite con sus distintas aplicaciones. Se pueden incluir otros elementos que determine cada uno de los miembros del departamento, pero estas son las básicas.

La comunicación con las familias debe incluir información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos, por lo tanto estarán informados del trabajo que vayamos desarrollando, tanto a través de la información aportada por el cuaderno de Séneca, como envíos de información general a través de la comunicación por Pasen.

Además, se establecerá una vía alternativa para aquellas familias que no estén conectadas (brecha digital). Esta pasaría por una entrega en papel bien a través de preparación de paquetes de material y actividades y entrega en el centro a Protección Civil, bien a través de la oficina virtual de Correos, mediante archivo ¿pdf¿ enviado a la Secretaría del centro para su gestión postal, si fuera viable.

¿ Realización de videoconferencias y sesiones lectivas. No tendríamos que ajustar a lo marcado en el Protocolo Covid-19. En este sentido la Educación Física quedaría reducida a una única sesión semanal.

¿ Establecer los procesos de recuperación. Fundamental la información a la familia, que tengan constancia del proceso a seguir. En este apartado se seguirán las instrucciones aportadas por la consejería y el propio centro. Durante el curso pasado se abogó por no ampliar contenidos y trabajar los ya desarrollados con el objetivo de fomentar la recuperación de aprendizajes no adquiridos.

¿ Evaluación: En el punto de adecuación de elementos curriculares se han establecido los criterios fundamentales a la hora de trabajar de forma presencial. Estos por lo tanto son el referente para nuestra evaluación, otro aspecto a destacar será la utilización diversas evidencias e instrumentos de evaluación para cada uno de ellos, garantizando de esta forma una variedad importante que favorezca que el alumnado tenga diversas opciones y en función de sus dificultades pueda superar cada uno de ellos. Algunas opciones serían:

- Pruebas escritas
- Pruebas de conocimiento orales
- Pruebas prácticas. Test condición física, pruebas habilidades deportes.
- Trabajos teóricos
- Portfolio
- Vídeos educativos
- Tareas
- Escala de observación
- Exposiciones orales

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

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

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
19	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
21	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 23000180

Fecha Generación: 29/10/2020 09:33:51

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
24	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Las características de cada participante.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Los factores presentes en el entorno.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
34	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
35	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.
36	Bloque 4. Expresión corporal. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.
37	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
38	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
39	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
40	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
41	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
42	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
43	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

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

- 1.19. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
- 1.21. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Las características de cada participante.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Los factores presentes en el entorno.

Competencias clave

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

Estándares

- EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
 EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
 EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Criterio de evaluación: 1.2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.

1.34. Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

1.35. Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.

1.36. Bloque 4. Expresión corporal. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Criterio de evaluación: 1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.21. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Las características de cada participante.

1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Los factores presentes en el entorno.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Competencias clave

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

EF2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.

EF3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.

EF4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

EF5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

EF6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

Criterio de evaluación: 1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.**Objetivos**

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

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

1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

1.19. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus

Estándares

efectos en la condición física y la salud.

EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

Criterio de evaluación: 1.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

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

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
- 1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 1.19. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Competencias clave

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

Estándares

- EF1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
- EF2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- EF3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.
- EF4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

Criterio de evaluación: 1.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

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

- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Competencias clave

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

Estándares

- EF1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
 EF2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
 EF3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

Criterio de evaluación: 1.7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Competencias clave

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

Estándares

- EF1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
 EF2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

Estándares

EF3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

Criterio de evaluación: 1.8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.

Objetivos

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.

1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EF1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

EF2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

EF3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

Criterio de evaluación: 1.9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

Objetivos

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

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

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

1.42. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

1.43. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos.

1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

EF2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

EF3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

Criterio de evaluación: 1.10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.

Objetivos

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.

1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.

1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.

1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

EF2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

EF3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Criterio de evaluación: 1.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.

Objetivos

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
- 1.36. Bloque 4. Expresión corporal. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Competencias clave

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

Estándares

- EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

Criterio de evaluación: 1.12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.

Objetivos

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

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

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Competencias clave

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
 EF2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
 EF3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Criterio de evaluación: 1.13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.**Objetivos**

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
 9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

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

1.37. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
 1.39. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
 1.41. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
 1.43. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos.
 1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
 1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

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

Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	13
EF1.2	Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	9
EF1.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	7
EF1.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	9
EF1.5	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	13
EF1.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	9
EF1.7	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.	3
EF1.8	Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	3
EF1.9	Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	3
EF1.10	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.	7
EF1.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.	13
EF1.12	Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	8
EF1.13	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	3

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	¿CUÁL ES NUESTRO ESTADO DE FORMA?	PRIMERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
2	SOMO AUTÓNOMOS EN NUESTRO CALENTAMIENTO.	PRIMERA Y SEGUNDA

Número	Título	EVALUACIÓN
3	CONOCEMOS LA RESISTENCIA II	PRIMERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
4	¿QUÉ ES LA FUERZA? ¿TE ATREVES CON LA COMBA?	PRIMERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
5	¿EN QUÉ CONSISTE LA VELOCIDAD?II	SEGUNDA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
6	IOS GASOL DEL INSTITUTO	SEGUNDA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
7	RAQUETA Y VOLANTE	SEGUNDA EVALUACIÓN Y TERCERA EVALUACIÓN.
Número	Título	Temporización
8	MÚSICA Y MOVIMIENTO	TERCERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
9	INVESTIGAMOS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	TERCERA EVALUACIÓN
Número	Título	Temporización
10	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL PRÓXIMO.	ACTUACIONES EN TODAS LAS EVALUACIONES.
Número	Título	Temporización
11	HIGIENE POSTURAL Y FLEXIBILIDAD II.	EN TODAS LAS EVALUACIONES.

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 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 todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Destacar que todo lo expuesto en la metodología de aspectos generales es aplicable a cada uno de los cursos.

G. Materiales y recursos didácticos

En relación a las instalaciones el centro cuenta con:

¿ 1 Pista polideportiva (Cuenta con dos porterías y cuatro canastas de baloncesto situadas a los laterales, pudiendo contar con una mejora de seguridad al recubrir los postes de las mismas con algún material que impida que el alumnado se golpee con los mismos)

¿ Gimnasio ¿ Pabellón: cuenta con las medidas de un campo de baloncesto, sin embargo no está dotado de canastas. Este año por las circunstancias especiales que lo rodean, no podrá ser utilizado para el desarrollo de clases prácticas, excepcionalmente se podrá utilizar como aula, siendo necesaria la desinfección establecida en el protocolo covid-19 una vez finalizada la clase.

¿ Zona de recreo: Es la parte del patio destinada al recreo del alumnado, no tiene un espacio concreto para la práctica deportiva, pero por su singularidad y amplitud puede llegar a ser utilizado de forma excepcional en clase

¿ Aulas: las correspondientes a cada uno de los cursos.

Dentro de los materiales y recursos didácticos podemos realizar una división:

¿ En primer lugar deberíamos destacar todo el material que dispone el centro para la realización de las prácticas: balones (baloncesto, voleibol, fútbol sala,...), porterías, canastas, potros, colchonetas, espalderas,...

¿ Y en segundo lugar los recursos didácticos que no son específicos de esta área: vídeo, equipo de música, fotocopias, apuntes, DvD, cintas (audio y vídeo), Cds,...

Sin embargo en ambos casos falta material y mucho del que disponemos se encuentra en no muy buenas condiciones, eso sí, se ha mejorado con respecto al año pasado, sin embargo debido al uso del material y lo abrasivo de las pistas que disponemos es necesaria una renovación anual de los mismos.

Destacar también la utilización del cuaderno de SÉNECA y la creación de una clase virtual en Google Classroom que facilitará la comunicación con las familias y el alumnado.

H. Precisiones sobre la evaluación

Además de lo expuesto en el apartado general donde se informa de las diferentes técnicas a emplear, estilos de enseñanza, instrumentos,... Sería conveniente abordar algunos aspectos sobre la evaluación en los diferentes cursos:

- Tratamiento de alumnado con evaluación negativa en la primera y/o segunda evaluación: se abordarán medidas especiales para conseguir superar los criterios que no tengan una continuidad similar o su trabajo se haya centrado en contenidos diferentes a lo largo de las siguientes evaluaciones. Para ello se establecerán diferentes actuaciones como pueden ser pruebas orales, trabajos o pruebas prácticas. Dichas actuaciones no se impondrán, sino que se dejará al alumnado la opción de fijar las fechas para la realización de las mismas, con el fin de facilitar el trabajo y la superación de las mismas. En cualquier caso, se intentará firmar unos compromisos con el alumnado que serán puestos en conocimiento de las familias a través del programa PASEN.

- Pese a que la evaluación e información sobre la misma va a estar disponible en PASEN, gracias a la utilización del cuaderno de SÉNECA, el Departamento va a utilizar un aula virtual en Classroom con cada uno de los grupos. Esta permitirá reducir algunas de las tareas desarrolladas en clase y que eliminan tiempo de práctica de actividad física, y facilitarán la comunicación con el profesorado y el reforzar algunas instrucciones.

- El alumnado que no supere con una calificación positiva la evaluación ordinaria recibirá un informe donde quedarán detallados los criterios no superados durante el presente curso, junto con los contenidos asociados a los mismos y las tareas o actividades a realizar para superar los mismos en la evaluación extraordinaria.

- Sobre el alumnado que tienen la asignatura pendiente en el presente curso escolar se adoptarán las siguientes medidas:

A. SEGUIMIENTO E INFORMACIÓN

Durante todo el curso el profesor de aula deberá realizar un seguimiento individualizado del alumnado con materia pendiente, a través fundamentalmente de la realización de contratos en los cuales el alumnado se comprometa a la realización de diversas actividades de recuperación, así mismo se abordará el tema, en los casos que se crea conveniente, en reuniones individualizadas, la hora asignada para tal efecto es la 3ªh del miércoles, siendo posible la solicitud de cita por parte del alumnado también. Todas estas reuniones quedarán registradas para que llegado el caso puedan figurar en Actas del Departamento.

B. CONTENIDOS

Los contenidos que deberán superar para obtener una calificación positiva son los que a lo largo de la presente programación se han relacionado con los Criterios de Evaluación de primero de ESO.

C. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN.

El trabajo a desarrollar con el alumnado con materia pendiente constará de tres partes, que son:

- Primera: Realización de una serie de trabajos o baterías de preguntas, a determinar por el profesor de aula, en

relación a los contenidos trabajados en anteriores años.

- Segunda: Realización de un examen trimestral, dicho examen puede coincidir con el examen del presente curso, e incluso utilizar el mismo para la recuperación marcando algunas de las preguntas del examen como obligatorias al estar relacionadas con los contenidos a superar.
- Tercera: Mediante un seguimiento en relación a aquellos Criterios que se puedan volver a evaluar día a día, como por ejemplo el criterio 7.

I. Escenario de enseñanza no presencial

Dentro de los aspectos a destacar a la hora de afrontar una enseñanza no presencial, el departamento de Educación Física señala los siguientes:

¿ Adecuación de los elementos curriculares: el perfil de materia elaborado por el departamento en cada uno de los cursos nos sirve de guía a la hora de adecuar los elementos curriculares, de esta forma en la enseñanza no presencial se trabajarán únicamente los criterios establecidos como fundamentales, siendo los siguientes en 4º de ESO:

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.

El único que no figura en este listado es el criterio 11, considerado fundamental en el área de Educación Física, su enfoque es eminentemente actitudinal, sin embargo, el trabajo a desarrollar en un escenario no presencial será fundamentalmente individual, por lo que no podremos valorarlo adecuadamente. Por todo ello se excluye de los fundamentales en este escenario.

Las unidades didácticas que se asocian en mayor medida a estos criterios son:

- ¿ ¿Cuál es nuestro estado de forma?
- ¿ Higiene postural y flexibilidad II
- ¿ Conocemos la resistencia II
- ¿ ¿Qué es la fuerza? ¿te atreves con la comba?
- ¿ ¿En qué consiste la velocidad? II
- ¿ Música y movimiento.

Estos criterios en el desarrollo de la programación se asociaron a unos contenidos y objetivos, que serán los fundamentales a la hora de abordar la evaluación dentro de la materia. Para no repetir nuevamente las relaciones curriculares se hace referencia a lo desarrollado en la programación general.

¿ Vías de comunicación y metodológicas. Por un lado, está la comunicación con las familias, que tendrá que hacerse vía Séneca. Y Por otro lado la comunicación con el alumnado y el desarrollo de nuestras sesiones, que

tendrán como base la plataforma G-suite con sus distintas aplicaciones. Se pueden incluir otros elementos que determine cada uno de los miembros del departamento, pero estas son las básicas.

La comunicación con las familias debe incluir información sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos, por lo tanto estarán informados del trabajo que vayamos desarrollando, tanto a través de la información aportada por el cuaderno de Séneca, como envíos de información general a través de la comunicación por PASEN.

Además, se establecerá una vía alternativa para aquellas familias que no estén conectadas (brecha digital). Esta pasaría por una entrega en papel bien a través de preparación de paquetes de material y actividades y entrega en el centro a Protección Civil, bien a través de la oficina virtual de Correos, mediante archivo ¿pdf¿ enviado a la Secretaría del centro para su gestión postal, si fuera viable.

¿ Realización de videoconferencias y sesiones lectivas. No tendríamos que ajustar a lo marcado en el Protocolo Covid-19. En este sentido la Educación Física quedaría reducida a una única sesión semanal.

¿ Establecer los procesos de recuperación. Fundamental la información a la familia, que tengan constancia del proceso a seguir. En este apartado se seguirán las instrucciones aportadas por la consejería y el propio centro. Durante el curso pasado se abogó por no ampliar contenidos y trabajar los ya desarrollados con el objetivo de fomentar la recuperación de aprendizajes no adquiridos.

¿ Evaluación: En el punto de adecuación de elementos curriculares se han establecido los criterios fundamentales a la hora de trabajar de forma presencial. Estos por lo tanto son el referente para nuestra evaluación, otro aspecto a destacar será la utilización de diversas evidencias e instrumentos de evaluación para cada uno de ellos, garantizando de esta forma una variedad importante que favorezca que el alumnado tenga diversas opciones y en función de sus dificultades pueda superar cada uno de ellos. Algunas opciones serían:

- Pruebas escritas
- Pruebas de conocimiento orales
- Pruebas prácticas. Test condición física, pruebas habilidades deportes.
- Trabajos teóricos
- Portfolio
- Vídeos educativos
- Tareas
- Escala de observación
- Exposiciones orales