

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

ÁREA

ARTÍSTICA

DEPARTAMENTO

EDUCACIÓN FÍSICA

COMPONENTES

-D. MANUEL FERNÁNDEZ CANDELA

- D^a ROSA M^a TORRES SÁEZ.

COMUNICACIÓN

Correo electrónico

rtorsae240@iestriana.es

Esta programación ha sido revisada y aprobada por el Departamento el día 28 __/ __10_/2020 y es conforme con los criterios de evaluación, promoción y titulación recogidos en el proyecto educativo del centro. Ha tenido presente las directrices generales establecidas por el ETCP para la elaboración y revisión de las programaciones didácticas y se adecúa al currículo vigente.

Firmado: ROSA MARÍA TORRES SÁEZ

Jefe/a del Departamento

Esta programación proporciona una visión integrada y multidisciplinar de los contenidos del Área de Competencias de la que soy responsable.

Firmado: __ ROSA MARÍA TORRES SÁEZ

ORGANIZACIÓN DE LOS GRUPOS DE E. FÍSICA

En cuanto a la contextualización del centro, me remito a lo expuesto en el plan del centro. La asignatura se distribuye en E. Física Bilingüe para : 1º A de ESO, 2º A de ESO, 3º A, B, C y D de ESO, 4º A, B y C de ESO y un 1º de Bachillerato .

E. Física no Bilingüe para: 1º B y C de ESO, 2º B y C de ESO, y tres 1º de Bachillerato.

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 si 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, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

La salud y la calidad de vida es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

El bloque Condición física y motriz se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de Expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de Actividades físicas en el medio natural se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

En este sentido las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural, 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 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 socioculturales 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.

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.

OBJETIVOS

La enseñanza de la Educación Física en enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

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

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, 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.

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

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

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

2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando

una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

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

CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

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.

PROPUESTA DE ALGUNAS TAREAS PARA EL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS DESDE LOS CINCO BLOQUES DE CONTENIDOS. CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE ESAS TAREAS.

Competencia en comunicación lingüística.

A esta competencia, contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta.

Se dedicarán 10 minutos por clase a las tareas que a continuación se indican:

Selección de posibles tareas, ejercicios.

Exámenes, controles orales/escritos.

Utilización del libro de texto (lectura, resumen, estudio).

Lectura comprensiva de los temas tratados en clase.

Lectura de prensa escrita, diario local, diario nacional y diarios deportivos .

Utilización del cuaderno de clase.

Realización de encuestas, entrevistas, revista de clase.

Elaboración de murales (fotos, artículos de opinión) en el gimnasio/clase.

Actividades interdepartamentales, Biología, Idiomas(Bilingüismo).

Criterios de evaluación.

Concretamente, se puede valorar, si se consigue la competencia lingüística, por ejemplo, analizando:

Escritura y expresión en el control teórico.

Escritura y expresión en el cuaderno de clase.

Expresión oral en una exposición de trabajo (individual, en grupo (murales, etc.).

Explicación (escrita/oral) de los ejercicios a utilizar en un calentamiento.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT

Selección de posibles tareas, ejercicios.

Interpretación de gráficos, niveles, curvas de entrenamiento.

Conocimiento de fórmulas: frecuencia cardíaca máxima de trabajo, índice de masa corporal, cálculo de % para determinadas cargas de entrenamiento, fórmulas para hallar la velocidad, velocidad media, km/hora, km/minuto, conversiones horas/minutos/segundos.

Interpretación de planos, mapas, orientación con brújula, rumbos, escalas, curvas de desnivel, etc.

En este caso, los criterios de evaluación, podrían hacerse concretamente con:

Trabajo en el cuaderno de clase de anotaciones de todas sus marcas en pruebas físicas realizadas, metros, minutos, segundos, etc.

Realizar un estudio, analizando la evolución, desde el inicio de curso, de su punto de partida hasta final de curso, haciendo una gráfica con su desarrollo en cada una de las pruebas., peso, altura, talla, etc.

Competencia digital (CD)

Desde la Educación Física, se pueden plantear las siguientes actividades:

Selección de posibles tareas, ejercicios.

Conocer los diferentes recursos digitales: google, federaciones correspondientes de cada deporte, revista tándem de educación física, etc.

Utilización de medios digitales en clase: cámara de fotos, vídeos, cañón, para trabajos, exposiciones, etc.

Trabajar con blogs, webquest, etc.

Navegar por internet, y hacer un análisis y listado de juegos para calentar, hábitos saludables y posturales, etc.

Utilizar recursos y medios digitales: cámara de vídeo, fotografía, cañón, no sólo para trabajos, sino para ser filmados y analizados después por ellos mismos en cualquier actividad de clase, por ejemplo, haciendo expresión corporal o atletismo.

Análisis crítico sobre ciertos artículos de opinión, noticias, relacionadas con el mundo del deporte.

Competencias sociales y cívicas (CSC)

La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de esta competencia. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

Selección de tareas, ejercicios

Actividades, juegos, deportes colectivos.

Práctica y organización de actividades deportivas.

Actividades físicas en el medio natural.

Actividades de expresión corporal.

Actividades complementarias y extraescolares.

Los criterios de evaluación que podemos considerar:

Realizar la acción motriz en función de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.

Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

3-Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

Como tareas específicas, se plantean:

Deportes colectivos en mayor medida, baloncesto, voleibol, balonmano, fútbol sala, deportes alternativos, etc.

Juegos, carreras de orientación por parejas, tríos, cuartetos, etc.

Representación de mimo, dramatización, anuncios publicitarios de manera colectiva.

Excursiones, salidas, actividades complementarias y extraescolares.

Competencia conciencia y expresiones culturales (CeC).

A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

Selección de tareas, ejercicios

Deportes (individuales, colectivos), juegos tradicionales (aro, comba, diábolo, rueda, el trompo, canicas, además de los que aporten los padres, abuelos)

Actividades expresivas, danzas propias de nuestra comunidad, por ejemplo las sevillanas.

Danzas del mundo y bailes de salón.

Como criterios de evaluación:

Realizar la acción motriz en función de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.

Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

Seguir las indicaciones de las señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones.

En cuanto a las tareas específicas para podríamos hacer:

Elaborar un fichero con juegos de sus padres/abuelos, etc.

Recopilar juegos propios de nuestro pueblo, ciudad, comunidad, etc.

Representación de mimo, dramatización, danzas de forma colectiva, por ejemplo, anuncios publicitarios, danzas del mundo, etc.

Actividades complementarias y extraescolares (senderismo, orientación en la naturaleza, orientación en la ciudad, etc)

Competencia para aprender a aprender.

Nuestra materia ayuda a la consecución de esta competencia al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

Selección de tareas, ejercicios.

Elaboración de un calentamiento, detallando los ejercicios por nº de repeticiones o tiempo de trabajo en cada uno de ellos, etc.

Diseño de un plan de entrenamiento.

Diseño y realización de competiciones deportivas, coreografías, danzas, representaciones, actividades en el medio natural.

Los criterios que vamos a seguir:

Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajadas durante el curso respecto a su nivel inicial.

Mejorar la ejecución de los aspectos técnicos fundamentales de un deporte individual, aceptando el nivel alcanzado.

Realizar la acción motriz en función de la fase del juego que se desarrolle, ataque o defensa, en el juego o deporte colectivo propuesto.

Elaborar un mensaje de forma colectiva, mediante técnicas como el mimo, el gesto, la dramatización o la danza y comunicarlo al resto de grupos.

Seguir las indicaciones de un plano para la realización de un recorrido de orientación en el parque.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de iniciativa y espíritu emprendedor, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

Selección de tareas, ejercicios.

Organización por parte del alumnado a individual y colectivo de campeonatos deportivos, actividades físicas y rítmicas.

Elaboración de planes de entrenamiento.

Participación en actividades complementarias y extraescolares.

Participación en el proceso de evaluación, auto-evaluación, etc.

Organización y realización de actividades en el medio natural.

Dirigir un calentamiento y estiramiento en clase.

Sugerencias, propuestas de mejora en clase.

Mejoría en su nivel de condición física respecto a su nivel de partida.

Realización de un recorrido de orientación dentro o fuera del centro.

Los criterios de evaluación:

Realizar un calentamiento en clase por parte del alumnado.

Uso de ropa adecuada a la hora de realizar educación física

Realizar un plan de entrenamiento para mejorar su nivel inicial de condición física.

Autoevaluación de su nivel de ejecución de manera objetiva en cada uno de los contenidos trabajados.

En baloncesto por ejemplo, en ataque, intenta progresar al campo contrario, pasa, se desmarca, etc. En atletismo, por ejemplo, muestra interés por aprender a pasar vallas o realizar carreras de relevos, además de querer mejorar su gesto.

En expresión corporal, realizar coreografías, en grupo, valorando su puesta en escena, creatividad, temática, etc. Además de valorar todos los aspectos relacionados con el trabajo en equipo de la actividad final, por ejemplo, vestuario, maquillaje, recursos materiales, audiovisuales, etc.

En el bloque de actividades en el medio natural, valorar en los juegos de pistas y orientación, la capacidad de desenvolverse de manera autónoma, respetando el entorno físico y social. Incrementar las cualidades físicas relacionadas con la salud trabajada durante el curso respecto a su nivel inicial.

Seguir las indicaciones de señales de rastreo en un recorrido por el centro o sus inmediaciones

DISTRIBUCIÓN DE CURSOS BILINGÜES Y NO BILINGÜES

-1° de ESO: -Educación Física no bilingüe en 1° B y C .

-Educación Física bilingüe en inglés en 1° A .

-2° de ESO: Educación Física no bilingüe en 2º B Y 2º C .

-Educación Física bilingüe en inglés en 2° A .

-3° de ESO: -Todos los terceros en bilingüe de inglés.

-4° de ESO: -Todos los cuartos en bilingüe de inglés.

-1° de Bachillerato : -Un grupo de bilingüe de inglés.

-Dos grupos de no bilingüe.

CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Se adaptarán en función de los protocolos COVID establecidos.

1.º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.

Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. el calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

Funcionamiento del cuerpo humano en relación a la actividad física y la Salud.

Introducción a los hábitos de higiene y actividades saludables de relajación.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Introducción a los conceptos generales de calentamiento.

Iniciación al desarrollo de las cualidades físicas básicas.

Acondicionamiento general con ejercicios aeróbicos.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Introducción al atletismo y técnicas de carrera

Juegos predeportivos de voleibol y futbol. Juegos tradicionales y populares

Deporte alternativo.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

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

Bailes del mundo. Danzas y bailes tradicionales.

Bailes de Andalucía.

Juegos de expresión y representación.

Juegos de respiración y relajación.

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. Técnicas de progresión en entornos no estables.

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

Adquisición de técnicas básicas de actividades en la naturaleza, como identificación de señales de rastreo acampada y marcha.

El excursionismo

Conocimiento del entorno, favoreciendo una actitud de respeto a la conservación y mejora del medio tanto natural como urbano

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIeP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios

urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico- expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.

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

11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, Slep.

12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, Cd, CAA, CSC, CeC.

13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, Cd, CAA.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES COMPETENCIAS

CLAVE

Se incluyen las ponderaciones de los estándares a la hora de evaluar.

1º ESO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<p>La condición física</p> <p>- Importancia y valor de una buena condición física.</p> <p>- Definición de las capacidades físicas.</p> <p>- Las capacidades físicas y su relación con la salud.</p> <p>El calentamiento</p> <p>- Delimitación del concepto de calentamiento.</p> <p>- Estructura</p>	<p>1. Conocer los componentes esenciales del concepto de educación física.</p> <p>2. Conocer y valorar la relación entre condición física y salud.</p> <p>3. Conocer y valorar la importancia y los efectos del calentamiento.</p>	<p>1.1. Entiende las necesidades básicas de una buena condición física.25%</p> <p>2.1. Reconoce que el cuidado de la condición física es indispensable para la salud. 25%</p> <p>3.1. Es capaz de realizar un buen calentamiento de</p>	<p>CCL, CMCT</p> <p>CMCT, CAA, CD</p> <p>CCL, CMCT, CAA, SIEP</p>

metodológica del calentamiento.		forma autónoma.25%	
La flexibilidad y los estiramientos			
- Factores que intervienen en la flexibilidad.	4. Conocer los factores que determinan la flexibilidad.	4.1. Sabe identificar los factores que determinan la flexibilidad y logra aplicarlos.15%	CCL, CMCT, CAA
- Relaciones entre flexibilidad y salud.	5. Reconocer la importancia de los estiramientos y las condiciones para poder realizarlos con seguridad.	4.2. Conoce la relación entre el grado de flexibilidad y el estado general de salud.25%	CMCT, SIEP
La resistencia			
- Tipos de resistencia.	6. Conocer y valorar los beneficios de un buen estado de la resistencia.	5.1. Reconoce la importancia de los estiramientos y es capaz de realizarlos con seguridad.15%	CMCT, SIEP
- Beneficios de una buena resistencia.			
La postura corporal			
- Concepto de postura corporal y de eje	7. Entender el valor y la importancia de una	6.1. Conoce y distingue los diferentes tipos de	CCL,

<p>dinámico de cuerpo.</p> <p>- Mantenimiento saludable de la postura.</p>	<p>buena postura corporal y su relación con el eje dinámico del cuerpo.</p>	<p>resistencia y sus efectos y sabe aplicarlos adecuadamente.15%</p>	<p>CMCT, CAA</p>
<p>Fortalecimiento de la musculatura de sostén</p> <p>- Definición de las estructuras responsables de la postura.</p> <p>- Los músculos de sostén y su fortalecimiento.</p>	<p>8. Conocer los principales músculos de sostén y ser capaz de aplicar ejercicios para su fortalecimiento.</p>	<p>7.1. Aplica el mantenimiento de una buena postura corporal en actividades de la vida cotidiana.15%</p> <p>8.1. Conoce y aplica los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el fortalecimiento de la musculatura de sostén.15%</p>	<p>CMCT, CAA</p> <p>CMCT, CAA, SIEP</p>
<p>- Uso responsable de las TIC en relación con la Educación Física.</p> <p>- Uso de estrategias para tratar la información, convertirla en conocimiento propio y aplicarla a distintos contextos, y participación activa en</p>	<p>9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p>	<p>9.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje</p>	<p>CAA, SIEP</p>

<p>el propio proceso de aprendizaje.</p> <p>- Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.</p>		<p>de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.15%</p> <p>9.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.25%</p>	<p>CSYC</p>

<p>El juego y el deporte</p> <p>- Concepto de juego.</p> <p>- Qué es el deporte.</p> <p>- Qué se necesita para jugar.</p> <p>Clasificación de los juegos</p> <p>- En relación con la actividad corporal.</p> <p>- Objetivos de los juegos. Clasificación de los</p>	<p>1. Conocer teorías sobre el juego.</p> <p>2. Clasificar los juegos en función del contenido de Educación Física que desarrollan.</p>	<p>1.1. Conoce teorías sobre el juego.25%</p> <p>2.1. Clasifica los juegos en función de los diferentes contenidos de Educación</p>	<p>CCL, CMCT</p> <p>CCL, CMCT, CAA</p>
--	---	---	--

<p>juegos</p> <p>- En relación con la actividad corporal.</p> <p>- Objetivos de los juegos.</p>	<p>3. Experimentar diversos tipos de juegos.</p>	<p>Física que desarrollan.25%</p> <p>3.1. Experimenta y practica5% diferentes tipos de juegos.</p>	<p>CMCT, CAA</p>
<p>Los juegos populares y tradicionales</p> <p>- Sus características.</p> <p>- Sus diferencias.</p> <p>- Tipos de juegos tradicionales.</p>	<p>4. Conocer y practicar los juegos populares.</p> <p>5. Observar las diferencias entre juegos populares y tradicionales.</p>	<p>4.1. Conoce y practica los juegos populares y tradicionales.5%</p> <p>5.1. Tiene en cuenta las diferencias entre juegos populares y tradicionales.5%</p>	<p>CMCT, CEC</p> <p>CMCT, CEC</p>
<p>Diferencias entre juego y deporte</p>	<p>6. Diferenciar claramente entre juego y deporte.</p> <p>7. Conocer las</p>	<p>6.1. Sabe diferenciar con precisión el juego del deporte.5%</p>	<p>CCL, CMCT</p>

<p>El deporte individual.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sus características. - Las capacidades físicas y el deporte. <p>Atletismo – Las Carreras lisas.</p> <p>Características.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reglas básicas. - Gestos técnicos. <p>-Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.</p>	<p>características básicas del deporte individual.</p> <p>8. Introducirse en las carreras lisasy conocer sus reglas básicas.</p> <p>9. Conocer y practicar los gestos técnicos de las carreras lisas.</p> <p>10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p>	<p>7.1. Conoce las características básicas del deporte individual.10%</p> <p>8.1. Muestra interés por las carreras y conoce sus reglas básicas.10%</p> <p>9.1. Conoce y practica los gestos técnicos de las carreras lisas.10%</p> <p>10.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.10%</p>	<p>CMCT, SIEP</p> <p>CCL, CMCT</p> <p>CMCT CAA</p> <p>CSYC, SIEP</p>
--	--	--	--

		10.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.25%	CSYC, SIEP
--	--	---	---------------

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<p>Actividades en la naturaleza</p> <p>- Conocimiento de las actividades que se pueden realizar en los distintos medios y ambientes naturales.</p> <p>- Definición de los distintos tipos de actividades en la naturaleza.</p> <p>Materiales y medidas de seguridad</p> <p>- Conocimiento de los</p>	<p>1. Conocer los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.</p> <p>2. Conocer el equipo mínimo individual</p>	<p>1.1. Conoce los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en la naturaleza y su clasificación.5%</p> <p>2.1. Conoce el equipo mínimo individual</p>	<p>CCL, CMCT, SIEP</p>

<p>equipos mínimos, personal y colectivo, necesarios para las actividades en la naturaleza.</p>	<p>para realizar actividades en la naturaleza.</p>	<p>para realizar actividades en la naturaleza.25%</p>	<p>CMCT, CAA</p>
<p>- Conocimiento de la prevención y de los medios de seguridad aplicables a las actividades en la naturaleza.</p>	<p>3. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.</p>	<p>3.1. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.25%</p>	<p>CMCT, CAA</p>
<p></p>	<p>4. Conocer las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.</p>	<p>4.1. Conoce las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las actividades en la naturaleza.5%</p>	<p>CMCT, CAA</p>

<p>Actividades de rastreo</p> <p>- Trazado y seguimiento de pistas.</p> <p>- Interpretación y seguimiento de rastros.</p> <p>- Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.</p>	<p>5. Conocer las actividades y pistas de rastreo.</p> <p>6. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p>	<p>5.1. Conoce las actividades y pistas de rastreo.5%</p> <p>6.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.25%</p> <p>8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.25%</p>	<p>CCL, CMCT, CAA</p> <p>CAA, CSYC SIEP</p> <p>CAA, CSYC SIEP</p>
---	--	--	---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<p>Expresión corporal y tipos de lenguaje</p>	<p>1. Definir la expresión corporal y conocer los diferentes tipos de lenguaje.</p>	<p>1.1. Define la expresión corporal y conocer los diferentes tipos de lenguaje.25%</p>	<p>CMCT, SIEP</p>
<p>Respuesta corporal a las sensaciones</p>	<p>2. Reconocer las sensaciones corporales y las respuestas que provocan.</p>	<p>2.1. Reconoce las sensaciones corporales y las respuestas que provocan.20%</p>	<p>CMCT, CAA</p>
<p>Espacio y lenguaje</p>	<p>3. Distinguir el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.</p>	<p>3.1. Distingue el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.20%</p>	<p>CMCT, CAA</p>

	<p>4. Conocer diferentes formas de ocupar el espacio.</p>	<p>4.1. Conoce diferentes formas de ocupar el espacio.20%</p>	<p>CMCT, CAA</p>
	<p>5. Utilizar el espacio en relación con el cuerpo y el entorno.</p>	<p>5.1. Utiliza el espacio en relación con el cuerpo y el entorno.20%</p>	<p>CSYC, SIEP</p>
<p>Tipos de distancia interpersonal en relación con la comunicación</p>	<p>6. Investigar sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno</p>	<p>6.1. Investiga sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno.15%</p>	<p>CCL, CMCT, CAA</p>
<p>El tiempo y sus características</p>	<p>7. Conocer el uso que se hace del tiempo.</p>	<p>7.1. Conoce el uso que se hace del tiempo.25%</p>	<p>CMCT, CAA</p>
<p>Formas de interpretar el tiempo</p>	<p>8. Diferenciar entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo</p>	<p>8.1. Diferencia entre tiempo objetivo y tiempo</p>	

El ritmo corporal	9. Distinguir el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.	subjetivo.20% 9.1. Distingue el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.15%	CMCT, CAA CMCT CSYC SIEP
-------------------	---	--	--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<p>El deporte colectivo</p> <p>- Concepto de deporte colectivo.</p> <p>- Características normativas y desarrollo del juego.</p> <p>Deporte colectivo y condición física</p> <p>- Práctica deportiva segura y de calidad.</p> <p>Deportes colectivos y habilidades motrices</p>	<p>1. Entender el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo.</p> <p>2. Establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva.</p> <p>3. Reconocer las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes.</p>	<p>1.1. Comprende el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo.</p> <p>2.1. Es capaz de establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva.</p> <p>3.1. Reconoce las habilidades necesarias para el</p>	<p>CCL, CMCT</p> <p>CMCT CAA</p> <p>CMCT, CSYC</p>

<p>- Conocimiento de los gestos técnicos individuales comunes a todos los deportes.</p> <p>- Interrelación entre condición física, habilidad motriz y práctica deportiva.</p>		<p>juego en equipo en cada uno de los deportes.20%</p>	
<p>Fútbol</p> <p>- Normas y espíritu de juego.</p> <p>- Gestos técnicos esenciales.</p>	<p>4. Conocer el origen y las reglas fundamentales del fútbol.</p> <p>5. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del fútbol.</p>	<p>4.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales fútbol.25%</p> <p>5.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del fútbol.20%</p>	<p>CMCT, CSYC</p> <p>CCL, CMCT</p>
<p>Voleibol</p> <p>- Normas y espíritu de juego.</p> <p>- Gestos técnicos esenciales.</p>	<p>6. Conocer el origen y las reglas fundamentales del voleibol.</p> <p>7. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del voleibol.</p>	<p>6.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales fútbol.25%</p> <p>7.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del fútbol.20%</p>	<p>CMCT, CSYC</p> <p>CCL, CMCT</p>

<p>Baloncesto</p> <p>- Normas y espíritu de juego.</p> <p>- Gestos técnicos esenciales.</p> <p>- Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.</p>	<p>8. Conocer el origen y las reglas fundamentales del baloncesto.</p> <p>9. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del baloncesto.</p> <p>10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p>	<p>8.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales del baloncesto.25%</p> <p>9.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del baloncesto.20%</p> <p>10.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.25%</p> <p>10.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.25%</p>	<p>CMCT, CSYC</p> <p>CCL, CMCT</p> <p>CSYC SIEP</p> <p>CSYC SIEP</p>
---	--	--	--

		1ªEVAL			
La portada del cuaderno, ¿incluye el curso, la asignatura, la fecha de inicio del cuaderno y el nombre?	SI	SI	NO	SI	NO
¿Se indica el inicio de cada tema y aparece la fecha en que se toman los apuntes, se realizan las actividades, etc.?					
Al realizar una actividad, ¿se copia el enunciado, o al menos se indica su número y dónde encontrarlo (página del libro, fotocopias, Internet, etc.)?					
¿Se ha cuidado la ortografía y el uso correcto de los símbolos necesarios, así como la limpieza?					
¿Se han respetado los márgenes y realizado una distribución adecuada de los contenidos del cuaderno?					
¿Se han incluido correcciones y aclaraciones siempre que ha sido necesario?					

¿Se han realizado ilustraciones, dibujos, esquemas, resúmenes y/o mapas mentales, que					
---	--	--	--	--	--

RÚBRICA PARA EVALUAR EL TRATAMIENTO DE DIVERSIDAD

INDIVIDUAL

	TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD INDIVIDUAL	MEDIDAS PARA LA DIVERSIDAD	GRADO DE CONSECUCCIÓN
DIVERSIDAD EN LA COMPRENSIÓN	<p>-No tiene ninguna dificultad para entender los contenidos.</p> <p>-Entiende los contenidos, pero, en ocasiones, le resultan difíciles.</p> <p>-Tiene dificultades para entender los contenidos que se plantean.</p>	<p>-Seleccionar contenidos con un grado mayor de dificultad.</p> <p>-Seleccionar los contenidos significativos de acuerdo a su realidad.</p> <p>-Seleccionar los contenidos mínimos y exponerlos simplificando el lenguaje y la información gráfica.</p>	
DIVERSIDAD DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO	<p>-No tiene dificultades (alumnos y alumnas de altas capacidades).</p> <p>-Tiene pequeñas dificultades.</p> <p>-</p> <p>Tiene dificultades.</p>	<p>-Potenciar estas a través de actividades que le permitan poner en juego sus capacidades.</p> <p>-Proponer tareas en las que la dificultad sea progresiva de acuerdo a las capacidades que se vayan adquiriendo.</p>	

		<p>-Seleccionar aquellas tareas de acuerdo a las capacidades del alumnado, que permitan alcanzar los contenidos mínimos exigidos.</p>	
DIVERSIDAD DE INTERÉS Y MOTIVACIÓN	<p>-Muestra un gran interés y motivación.</p> <p>-Su interés y motivación no destacan.</p> <p>-No tiene interés ni motivación.</p>	<p>-Seguir potenciando esta motivación e interés.</p> <p>-Fomentar el interés y la motivación con actividades y tareas variadas.</p> <p>-Fomentar el interés y la motivación con actividades y tareas más procedimentales y cercanas a su realidad.</p>	
DIVERSIDAD EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	<p>-Encuentra soluciones a los problemas que se plantean en todas las situaciones.</p> <p>-Encuentra soluciones a los problemas que se plantean en algunas situaciones.</p> <p>-Tiene dificultades para resolver problemas en las situaciones que se plantean.</p>	<p>-Seguir fomentando esta capacidad.</p> <p>-Proponer problemas cada vez con mayor grado de dificultad.</p> <p>-Proponer problemas de acuerdo a sus capacidades para ir desarrollándolas.</p>	

DIVERSIDAD EN LA COMUNICACIÓN	<p>-Se expresa de forma oral y escrita con claridad y corrección.</p> <p>-Tiene alguna dificultad para expresarse de forma oral y escrita.</p> <p>-Tiene dificultades para expresarse de forma oral y escrita.</p>	<p>-Proponer tareas que sigan perfeccionado la expresión oral y la escrita.</p> <p>-Proponer algunas tareas y debates en los que el alumnado tenga que utilizar expresión oral y escrita con el fin de mejorarlas.</p> <p>-Proponer actividades con el nivel necesario para que el alumnado adquiera las herramientas necesarias que le permitan mejorar.</p>	

2º ESO NO BILINGÜE

Se adaptarán en función de los protocolos COVID establecidos.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Sedentarismo y peligros que conlleva.

Desarrollo de los hábitos de higiene y salud: posturales, alimenticios, vestuario, aseo y seguridad en el trabajo diario

Distintos sistemas del organismo.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Aprendizaje de pautas para la elaboración del calentamiento

Resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total etc. Intensidad. - La flexibilidad, fuerza y velocidad.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes

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

Introducción a los deportes generalizados y aprendizaje del respeto a las normas.

Modalidades del atletismo. Las carreras lisas., saltos, relevos, lanzamientos.

Iniciación al baloncesto y al balonmano.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

Introducción a las danzas colectivas, con coreografías sencillas y bailes de salón: el chá-chá-chá, coreografías modernas y danzas populares

La expresividad: El lenguaje corporal. Elementos básicos de la expresión. El sketch.

Respiración y relajación.

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

Adquisición de técnicas básicas de actividades en la naturaleza, como senderismo.

Conocimiento del entorno, favoreciendo una actitud de respeto a la conservación y mejora del medio tanto natural como urbano.

Conocimiento de la bicicleta y educación vial.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
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.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIeP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante 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. CCL, CSC.

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

11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, Cd, CAA, CSC, CeC.

12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SleP.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES COMPETENCIAS

CLAVE

2º ESO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<p>La condición física</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia y valor de una buena condición física. - Definición de las capacidades físicas. - Las capacidades físicas y su relación con la salud. 	<p>1. Conocer los componentes esenciales del concepto de educación física.</p> <p>2. Conocer y valorar la relación entre condición física y salud.</p>	<p>1.1. Entiende las necesidades básicas de una buena condición física.25%</p> <p>2.1. Reconoce que el cuidado de la condición física es indispensable para la salud. 25%</p>	<p>CCL, CMCT</p> <p>CMCT, CAA, CD</p>

<p>El calentamiento</p> <p>- Delimitación del concepto de calentamiento.</p> <p>- Estructura metodológica del calentamiento.</p>	<p>3. Conocer y valorar la importancia y los efectos del calentamiento.</p>	<p>3.1. Es capaz de realizar un buen calentamiento de forma autónoma.25%</p>	<p>CCL, CMCT, CAA, SIEP</p>
<p>La flexibilidad y los estiramientos</p> <p>- Factores que intervienen en la flexibilidad.</p>	<p>4. Conocer los factores que determinan la flexibilidad.</p>	<p>4.1. Sabe identificar los factores que determinan la flexibilidad y logra aplicarlos.15%</p>	<p>CCL, CMCT, CAA</p>
<p>- Relaciones entre flexibilidad y salud.</p> <p>- Concepto y valor de los estiramientos.</p>	<p>4.2. Conoce la relación entre el grado de flexibilidad y el estado general de salud.25%</p>	<p>4.2. Conoce la relación entre el grado de flexibilidad y el estado general de salud.25%</p>	<p>CMCT, SIEP</p>
	<p>5. Reconocer la importancia de los</p>	<p>5.1. Reconoce la importancia de los</p>	

	estiramientos y las condiciones para poder realizarlos con seguridad.	estiramientos y es capaz de realizarlos con seguridad.15%	CMCT, SIEP
La resistencia - Tipos de resistencia. - Beneficios de una buena resistencia.	6. Conocer y valorar los beneficios de un buen estado de la resistencia.	6.1. Conoce y distingue los diferentes tipos de resistencia y sus efectos y sabe aplicarlos adecuadamente.15%	CCL, CMCT, CAA
La postura corporal - Concepto de postura corporal y de eje dinámico de cuerpo. - Mantenimiento saludable de la postura.	7. Entender el valor y la importancia de una buena postura corporal y su relación con el eje dinámico del cuerpo.	7.1. Aplica el mantenimiento de una buena postura corporal en actividades de la vida cotidiana.15%	CMCT, CAA
Fortalecimiento de la musculatura de sostén - Definición de las	8. Conocer los principales músculos de sostén y ser capaz	8.1. Conoce y aplica los cuidados necesarios para la espalda y la columna vertebral mediante el	CMCT, CAA, SIEP

<p>estructuras responsables de la postura.</p> <p>- Los músculos de sostén y su fortalecimiento.</p> <p>- Uso responsable de las TIC en relación con la Educación Física.</p> <p>- Uso de estrategias para tratar la información, convertirla en conocimiento propio y aplicarla a distintos contextos, y participación activa en el propio proceso de aprendizaje.</p> <p>- Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar</p>	<p>de aplicar ejercicios para su fortalecimiento.</p> <p>9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p>	<p>fortalecimiento de la musculatura de sostén.15%</p> <p>9.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.15%</p> <p>9.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.25%</p>	<p>CAA, SIEP</p> <p>CSYC</p>
---	---	---	------------------------------

en grupo.		
-----------	--	--

<p>El juego y el deporte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concepto de juego. - Qué es el deporte. - Qué se necesita para jugar. 	<p>1. Conocer teorías sobre el juego.</p>	<p>1.1. Conoce teorías sobre el juego.25%</p>	<p>CCL, CMCT</p>
<p>Clasificación de los juegos</p> <ul style="list-style-type: none"> - En relación con la actividad corporal. - Objetivos de los juegos. Clasificación de los juegos - En relación con la actividad corporal. - Objetivos de los juegos. 	<p>2. Clasificar los juegos en función del contenido de Educación Física que desarrollan.</p>	<p>2.1. Clasifica los juegos en función de los diferentes contenidos de Educación Física que desarrollan.25%</p>	<p>CCL, CMCT, CAA</p>
<p>Los juegos</p>	<p>3. Experimentar diversos tipos de juegos.</p>	<p>3.1. Experimenta y practica diferentes tipos de juegos.5%</p> <p>4.1. Conoce y practica los</p>	<p>CMCT, CAA</p>

<p>populares y tradicionales</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sus características. - Sus diferencias. - Tipos de juegos tradicionales. <p>Diferencias entre juego y deporte</p>	<p>4. Conocer y practicar los juegos populares</p> <p>5. Observar las diferencias entre juegos populares y tradicionales.</p> <p>6. Diferenciar claramente entre juego y deporte.</p> <p>7. Conocer las características básicas del deporte individual.</p>	<p>juegos populares y tradicionales.5%</p> <p>5.1. Tiene en cuenta las diferencias entre juegos populares y tradicionales.5%</p> <p>6.1. Sabe diferenciar con precisión el juego del deporte.5%</p> <p>7.1. Conoce las características básicas del deporte individual.10%</p>	<p>CMCT, CEC</p> <p>CMCT, CEC</p> <p>CCL, CMCT</p> <p>CMCT, SIEP</p>
<p>El deporte individual</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sus características. - Las capacidades físicas y el deporte y del atletismo.. <p>bádminton</p> <ul style="list-style-type: none"> - Características. - Reglas básicas. - Gestos técnicos. 	<p>8. Introducirse en el bádminton y conocer sus reglas básicas.</p> <p>9. Conocer y practicar los gestos técnicos del</p>	<p>8.1. Muestra interés por el bádminton y conoce sus reglas básicas.10%</p> <p>9.1. Conoce y practica los gestos técnicos del</p>	<p>CCL, CMCT</p> <p>CMCT, CAA</p>

<p>-Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.</p>	<p>bádminton.</p> <p>10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p>	<p>bádminton.10%</p> <p>10.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.25%</p> <p>10.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.25%</p>	<p>CSYC, SIEP</p> <p>CSYC, SIEP</p>
--	--	---	---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<p>Actividades en la naturaleza</p> <p>- Conocimiento de las actividades que se pueden realizar en los distintos</p>	<p>1. Conocer los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar en</p>	<p>1.1. Conoce los diferentes tipos de actividades que se pueden desarrollar</p>	<p>CCL, CMCT, SIEP</p>

<p>medios y ambientes naturales.</p> <p>- Definición de los distintos tipos de actividades en la naturaleza.</p> <p>Materiales y medidas de seguridad</p> <p>- Conocimiento de los equipos mínimos, personal y colectivo, necesarios para las actividades en la naturaleza.</p> <p>- Conocimiento de la prevención y de los medios de seguridad aplicables a las actividades en la naturaleza.</p>	<p>la naturaleza y su clasificación.</p> <p>2. Conocer el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.</p> <p>3. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.</p> <p>4. Conocer las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay que aplicar en las</p>	<p>en la naturaleza y su clasificación.5%</p> <p>2.1. Conoce el equipo mínimo individual para realizar actividades en la naturaleza.25%</p> <p>3.1. Conocer el equipo mínimo colectivo para realizar actividades en la naturaleza.25%</p> <p>4.1. Conoce las precauciones y las medidas de prevención y de seguridad que hay</p>	<p>CMCT, CAA</p> <p>CMCT, CAA</p> <p>CMCT,</p>
--	--	--	--

	actividades en la naturaleza.	que aplicar en las actividades en la naturaleza.5%	CAA
Construcciones de fortuna - Construcciones utilizables como cobijo o refugio. - Construcciones para la vida en la naturaleza.	5. Conocer y saber hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza	5.1. Conoce y sabe hacer refugios y construcciones de fortuna en la naturaleza.25%	CCL CMCT, CAA
La bicicleta - Lenguaje y elementos de la bicicleta	6. Conocer los elementos esenciales de la bicicleta, aplicables a las actividades en la naturaleza.	6.1. Conocer los elementos esenciales de la bicicleta, aplicables a las actividades en la naturaleza.25%	CCL, CMCT, CAA
Actividades de excursionismo - senderismo	7. conocer las normas de comportamiento a seguir.	7.1. conocer las normas de comportamiento a seguir.25%	CCL, CMCT, CAA

<p>- Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.</p>	<p>8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p>	<p>8.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.25%</p> <p>8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.25%</p>	<p>CAA, CSYC SIEP</p> <p>CAA, CSYC SIEP</p>
---	---	--	---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<p>Expresión corporal y tipos de lenguaje</p>	<p>1. Definir la expresión corporal y conocer los</p>	<p>1.1. Define la expresión corporal y conocer los diferentes tipos de lenguaje.25%</p>	<p>CMCT, SIEP</p>

<p>Respuesta corporal a las sensaciones</p>	<p>diferentes tipos de lenguaje.</p> <p>2. Reconocer las sensaciones corporales y las respuestas que provocan</p>	<p>2.1. Reconoce las sensaciones corporales y las respuestas que provocan.20%</p>	<p>CMCT, CAA</p>
<p>Espacio y lenguaje</p>	<p>3. Distinguir el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.</p> <p>4. Conocer diferentes formas de ocupar el espacio.</p> <p>5. Utilizar el espacio en relación con el cuerpo y el</p>	<p>3.1. Distingue el espacio como elemento imprescindible en la comunicación.20%</p> <p>4.1. Conoce diferentes formas de ocupar el espacio.20%</p> <p>5.1. Utiliza el espacio en relación con el cuerpo y el entorno.20%</p>	<p>CMCT, CAA</p> <p>CMCT, CAA</p> <p>CSYC, SIEP</p>

Tipos de distancia interpersonal en relación con la comunicación	entorno 6. Investigar sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno.	6.1. Investiga sobre los diferentes grados de comunicación que se establecen con las personas de nuestro entorno.15%	CCL, CMCT, CAA
El tiempo y sus características	7. Conocer el uso que se hace del tiempo.	7.1. Conoce el uso que se hace del tiempo.25%	CMCT, CAA
Formas de interpretar el tiempo	8. Diferenciar entre tiempo objetivo y tiempo subjetivo	8.1. Diferencia entre objetivo y tiempo subjetivo.20%	CMCT, CAA
El ritmo corporal	9. Distinguir el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.	9.1. Distingue el ritmo corporal propio y el de las compañeras y los compañeros.15%	CMCT CSYC SIEP

La respiración y relajación	10. Conocer las técnicas de relajación	10.1 Conoce las técnicas de relajación 25%	CMCT CSYC SIEP
-----------------------------	--	--	----------------------

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<p>El deporte colectivo</p> <p>- Concepto de deporte colectivo.</p> <p>- Características normativas y desarrollo del juego.</p> <p>Deporte colectivo y condición física</p> <p>- Práctica deportiva segura y de calidad.</p> <p>Deportes colectivos y habilidades motrices</p> <p>- Conocimiento de los gestos técnicos individuales comunes a todos</p>	<p>1. Entender el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo.</p> <p>2. Establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva.</p> <p>3. Reconocer las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes.</p>	<p>1.1. Comprende el concepto y las características fundamentales de los deportes de equipo. 25%</p> <p>2.1. Es capaz de establecer la relación causa-efecto entre capacidades físicas y práctica deportiva. 20%</p> <p>3.1. Reconoce las habilidades necesarias para el juego en equipo en cada uno de los deportes. 20%</p>	<p>CCL, CMCT</p> <p>CMCT CAA</p> <p>CMCT, CSYC</p>

<p>los deportes.</p> <p>- Interrelación entre condición física, habilidad motriz y práctica deportiva.</p>			
<p>balonmano</p> <p>- Normas y espíritu de juego.</p> <p>- Gestos técnicos esenciales.</p>	<p>4. Conocer el origen y las reglas fundamentales del balonmano</p> <p>5. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del balonmano.</p>	<p>4.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales del balonmano.25%</p> <p>5.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del balonmano.20%</p> <p>6.1. Conoce el origen y las reglas fundamentales del balonmano.</p>	<p>CMCT, CSYC</p> <p>CCL, CMCT</p>
<p>Baloncesto</p> <p>- Normas y espíritu de juego.</p> <p>- Gestos técnicos esenciales.</p>	<p>6. Conocer el origen y las reglas fundamentales del Baloncesto.</p> <p>7. Conocer los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del Baloncesto.</p>	<p>7.1. Conoce los gestos técnicos fundamentales de la técnica individual del Baloncesto.25%</p>	<p>CMCT, CSYC</p> <p>CCL, CMCT</p>

<p>- Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.</p>	<p>9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.</p>	<p>9.1. Muestra iniciativa y Mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.25%</p> <p>9.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.25%</p>	<p>CSYC SIEP</p> <p>CSYC SIEP</p>
---	---	--	---

REGISTRO OBERVACIÓN DEL CUADERNO

		1ºEVAL	1ºEVAL		
<p>La portada del cuaderno, ¿incluye el curso, la asignatura, la fecha de inicio del cuaderno y el nombre?</p>	SI	SI	NO	SI	NO
<p>¿Se indica el inicio de cada tema y aparece la fecha en que se toman los apuntes, se realizan las actividades, etc.?</p>					
<p>Al realizar una actividad, ¿se</p>					

<p>copia el enunciado, o al menos se indica su número y dónde encontrarlo (página del libro, fotocopias, Internet, etc.)?</p>					
<p>¿Se ha cuidado la ortografía y el uso correcto de los símbolos necesarios, así como la limpieza?</p>					
<p>¿Se han respetado los márgenes y realizado una distribución adecuada de los contenidos del cuaderno?</p>					
<p>¿Se han incluido correcciones y aclaraciones siempre que ha sido necesario?</p>					
<p>¿Se han realizado ilustraciones, dibujos, esquemas, resúmenes y/o mapas mentales, que</p>					

RÚBRICA PARA EVALUAR EL TRATAMIENTO DE DIVERSIDAD

INDIVIDUAL

	TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD INDIVIDUAL	MEDIDAS PARA LA DIVERSIDAD	GRADO DE CONSECUCCIÓN
DIVERSIDAD EN LA COMPRENSIÓN	-No tiene ninguna dificultad para entender los contenidos.	-Seleccionar contenidos con un grado mayor de dificultad.	

	<p>-Entiende los contenidos, pero, en ocasiones, le resultan difíciles.</p> <p>-Tiene dificultades para entender los contenidos que se plantean.</p>	<p>-Seleccionar los contenidos significativos de acuerdo a su realidad.</p> <p>-Seleccionar los contenidos mínimos y exponerlos simplificando el lenguaje y la información gráfica.</p>	
DIVERSIDAD DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO	<p>-No tiene dificultades (alumnos y alumnas de altas capacidades).</p> <p>-Tiene pequeñas dificultades.</p> <p>-</p> <p>Tiene dificultades.</p>	<p>-Potenciar estas a través de actividades que le permitan poner en juego sus capacidades.</p> <p>-Proponer tareas en las que la dificultad sea progresiva de acuerdo a las capacidades que se vayan adquiriendo.</p> <p>-Seleccionar aquellas tareas de acuerdo a las capacidades del alumnado, que permitan alcanzar los contenidos mínimos exigidos.</p>	
DIVERSIDAD DE INTERÉS Y MOTIVACIÓN	<p>-Muestra un gran interés y motivación.</p> <p>-Su interés y motivación no destacan.</p>	<p>-Seguir potenciando esta motivación e interés.</p> <p>-Fomentar el interés y la motivación con</p>	

	-No tiene interés ni motivación.	actividades y tareas variadas. -Fomentar el interés y la motivación con actividades y tareas más procedimentales y cercanas a su realidad.	
DIVERSIDAD EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	-Encuentra soluciones a los problemas que se plantean en todas las situaciones. -Encuentra soluciones a los problemas que se plantean en algunas situaciones. -Tiene dificultades para resolver problemas en las situaciones que se plantean.	-Seguir fomentando esta capacidad. -Proponer problemas cada vez con mayor grado de dificultad. -Proponer problemas de acuerdo a sus capacidades para ir desarrollándolas.	
DIVERSIDAD EN LA COMUNICACIÓN	-Se expresa de forma oral y escrita con claridad y corrección. -Tiene alguna dificultad para expresarse de forma oral y escrita. -Tiene dificultades para expresarse de forma oral y escrita.	-Proponer tareas que sigan perfeccionado la expresión oral y la escrita. -Proponer algunas tareas y debates en los que el alumnado tenga que utilizar expresión oral y escrita con el fin de mejorarlas. -Proponer actividades con el nivel necesario para que el alumnado adquiriera las herramientas necesarias que le permitan mejorar.	

EDUCACIÓN FÍSICA. 3.º ESO

Contenidos

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.

Características de las actividades físicas saludables.

Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.

La alimentación, la actividad física y la salud.

Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.

La recuperación tras el esfuerzo.

Técnicas de recuperación.

Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.

Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.

Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

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

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

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

El fomento de los desplazamientos activos.

Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico.

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

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

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

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

Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

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

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades

físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.

Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.

Juegos populares y tradicionales.

Juegos alternativos y predeportivos.

Los golpeos.

El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.

La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

Puestos específicos.

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

Situaciones reales de juego.

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

Análisis de situaciones del mundo deportivo real.

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

Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnicotáctico.

La actividad física y la corporalidad en el contexto social.

Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.

El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.

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

El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.

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

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

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

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.

Técnicas de progresión en entornos no estables.

Técnicas básicas de orientación.

Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

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

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

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.

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

Criterios de evaluación

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.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. 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.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

EDUCACIÓN FÍSICA. 4.º ESO

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

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.

La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.

La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de 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.

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.

Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

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.

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.

Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

Juegos populares y tradicionales.

Juegos alternativos.

La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físicodeportivas.

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

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

Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

Las características de cada participante.

Los factores presentes en el entorno.

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

Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal.

Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

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

Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

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.

Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Fomento de los desplazamientos activos.

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

Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Criterios de evaluación

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físicodeportivas 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.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.

5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.

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

13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

Contenidos de carácter transversal al currículo.

Desde el Real Decreto 1105/2014, en su artículo 6, se establecen una serie de elementos transversales, que trabajaremos desde el área de E.F., de la siguiente manera:

1. “Comprensión lectora, la expresión oral y escrita, así como la comunicación audiovisual”: es obligación del docente promover en el alumnado la adecuada comprensión del lenguaje en todas sus manifestaciones. Desde nuestra área, trabajaremos la lengua castellana, utilizando recursos o instrumentos, tales como los debates y reflexiones en clase.

2. “Tecnologías de la Información y la Comunicación”: no se concibe en la sociedad actual una persona que no sepa interactuar con las nuevas tecnologías, o lo que coloquialmente se denomina Analfabeto Tecnológico. Con nuestra intervención docente, buscamos que el alumnado aprenda a utilizar de forma responsable y constructiva las nuevas tecnologías, centrándonos en el uso del Smartphone, dado que actualmente casi el 100% de alumnos/as en Secundaria y Bachillerato utilizan día a día uno de estos dispositivos.

3. “Espíritu emprendedor”: desde el currículum se nos insta a desarrollar en el alumnado un carácter emprendedor, creativo, de forma que el alumno/a sea partícipe de su propio proceso de enseñanza aprendizaje. Así pues, la mayoría de unidades didácticas fomentan la autonomía por parte del alumnado.

4. “Igualdad de oportunidades”: nuestra intervención docente se basa, entre otros pilares fundamentales, en el fomento de la práctica de actividad física con carácter inclusivo, es decir, en la integración del grupo, creando un ambiente de práctica positivo y saludable.

5. “La educación cívica”: otro de nuestros objetivos como docentes, es que el alumnado aprenda a ser parte de un equipo, descubriendo su rol dentro del mismo, y trabajando de forma colectiva en la consecución de un fin previamente establecido, siempre desde el respeto a compañeros/as y profesorado. De esta forma, trataremos de contribuir a la competencia social y cívica, que considero imprescindible para la vida en sociedad.

6. “Prevención de la violencia de género y la violencia contra personas con discapacidad”: con nuestra intervención, trataremos de promover actitudes críticas contra la violencia de género, contra personas con alguna discapacidad, y contra cualquier persona.

7. “Desarrollo sostenible y el medio ambiente”: consideramos fundamental para la formación integral del alumno, que aprendan a respetar el medio ambiente y a tomar una actitud crítica frente a los actos que lo perjudican a corto, medio y largo plazo. Trataremos de inculcar en nuestros alumnos/as una conciencia ecológica a través de la realización de unidades didácticas en el medio natural.

8. “Favorecer una vida activa, saludable y autónoma”: es el principal y último objetivo de la E.F., por lo que se trabajará durante todo el curso escolar.

Educación en Valores.

A través de esta propuesta, trataremos de inculcar en el alumnado valores como el respeto a los demás y a uno mismo, la colaboración y el trabajo en equipo, la conservación del medio ambiente, entre otros, utilizando para ello los contenidos que nos proporciona la legislación vigente, no como fines en sí mismos, sino como medios para la consecución de objetivos que van más allá de la simple adquisición de conocimientos teóricos y prácticos.

Así pues, como ejemplos clarificadores, con la Unidad Didáctica Ultimate: ¿Dónde está el árbitro? fomentaré en mis alumnos/as la igualdad entre hombres y mujeres, al tratarse de un deporte mixto e inclusivo. Por otra parte, con la Unidad Didáctica Exploradores Intrépidos, trataré de inculcar en mi alumnado actitudes de respeto y conservación del medio ambiente, que sean extrapolables a su día a día, trabajando así la competencia social y cívica, tan necesaria en el desarrollo integral de la persona.

BACHILLERATO

OBJETIVOS

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

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS

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

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las

actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

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

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

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

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

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

CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA.

Se adaptarán en función de los protocolos COVID establecidos.

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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

Salud y actividad física: Beneficios y riesgos.

Nutrición y vida sana.

Hábitos sociales positivos y negativos (descanso, vida activa,

Sedentarismo, tabaquismo, drogadicción, etc.

Soporte vital y prevención de lesiones deportivas.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de

entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Sistemas de evaluación de la condición física: tipos y objetivos.

Acondicionamiento físico: sistemas, planificación, programación y práctica.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Perfeccionamiento de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de distintas actividades deportivas: Voleibol, baloncesto y salto de altura

Juegos y deportes convencionales, recreativos y alternativos, bádminton, palas, indiacas, floorball ...

Aspectos socioculturales del juego y del deporte. Cómo aplicación de la competencia cultural y artística

Bloque 4. Expresión corporal.

Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, acrosport, etc. realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto

artístico-expresivo. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

Danza como actividad educativa, recreativa y creativa.

Realización de actividades físicas, utilizando la música como apoyo rítmico.

Manifestaciones rítmicas. Origen y evolución histórica: aeróbic de alto impacto, danzas modernas.

Elaboración y representación de una composición colectiva como manifestación de la creatividad teniendo en cuenta las técnicas expresivas y comunicativas del lenguaje corporal.

Teoría y práctica de las actividades de relajación.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, kayaks, etc. desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Actividades específicas en el medio natural: orientación, senderismo, remo etc

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SleP.

2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SleP, CeC.

3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SleP.

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

CÓMO CONTRIBUYE LA MATERIA A LA CONSECUCCIÓN

DE LAS COMPETENCIAS

Tal y como se describe en la LOMCE, todas las áreas o materias del currículo deben participar en

el desarrollo de las distintas competencias del alumnado. Estas, de acuerdo con las

prender a aprender y el sentido

de iniciativa y espíritu emprendedor. No obstante, el resto de competencias también están

desarrolladas en mayor o menor grado en cada una de las unidades. Además, para alcanzar una

adquisición eficaz de las competencias y su integración efectiva en el currículo, se han incluido

actividades de aprendizaje integradas que permitirán al alumnado avanzar hacia los resultados de

aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo. Para valorar estos, se concretan los especificaciones de la ley, son:

1o Comunicación lingüística.

2o Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.

3o Competencia digital.

4o Aprender a aprender.

5o Competencias sociales y cívicas.

6o Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

7o Conciencia y expresiones culturales.

En el proyecto de Educación Física para 1o de Bachillerato, tal y como sugiere la ley, se ha potenciado el desarrollo de las competencias sociales y cívicas, a resolución de los problemas y el espíritu crítico hacia la práctica deportiva individual, colectiva y social.

Esta asignatura favorece en un alto grado el trabajo en grupo para la resolución de actividades, la creación de nueva propuestas, la autogestión y fomenta el desarrollo de actitudes como la cooperación, la solidaridad y el respeto hacia las opiniones y capacidades de los demás, lo que contribuye a la adquisición de las competencias sociales y cívicas.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor requiere la elección de recursos adecuados, la planificación de la metodología, la resolución de problemas y la revisión permanente de resultados. Esto fomenta la iniciativa personal y la motivación por un trabajo organizado y con iniciativas propias. El trabajo que se realiza en las diferentes unidades potencia el sentido de decisión en el alumnado a la vez que provoca la necesidad de resolver nuevas situaciones para seguir aprendiendo.

El desarrollo de la conciencia y expresiones culturales se pone de manifiesto en las diferentes expresiones de carácter artístico que el alumnado tiene que llevar a cabo (coreografías o performances) así como en el análisis crítico que se promueve en relación a actitudes, sentimientos y valores que rodean a la actividad físico-deportiva.

SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

1. Salud y Calidad de Vida (Calentamiento).

2. Condición Física.
3. Juegos y Deportes alternativos y tradicionales (Ultimate Fresbee, Indiacas, etc.).
4. Juegos y Deportes libres y variados.
5. Salud y Calidad de Vida (Relajación, Nutrición).
6. Organización de competiciones deportivas.
7. Expresión Corporal (Acrosport)
8. Organización de competiciones deportivas II.
9. Actividades en el Medio Natural (juegos de pistas, búsqueda del tesoro, Orientación deportiva).
10. Voleibol.
11. Expresión Corporal (Montaje coreográfico Aeróbic , Tango).
12. Acabamos las clases.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD CRITERIOS DE EVALUACIÓN

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES COMPETENCIA CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia

y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC),

sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC

<p>- Capacidades físicas básicas.</p> <p>- Concepto de capacidad física básica y de las funciones de cada una de ellas.</p> <p>- Reconocimiento del valor y la dimensión profiláctica y terapéutica de las capacidades físicas básicas en relación con la salud y el desarrollo personal.</p> <p>- Efectos orgánicos.</p> <p>- Definición de cada capacidad y de sus diferentes dimensiones e interrelaciones.</p> <p>- Reconocimiento del valor que aportan las capacidades físicas básicas en el desarrollo de la salud y</p>	<p>1. Entender el concepto de capacidades físicas básicas.</p> <p>Comprender la interrelación de las distintas capacidades físicas básicas.</p> <p>2. Entender y asimilar los efectos que el desarrollo de cada una de las actividades provoca en el organismo.</p>	<p>1.1. Entiende el concepto de capacidades físicas básicas como un elemento de distinción metodológica 30%</p> <p>1.2. Comprende que las capacidades físicas básicas no se dan de forma aislada, sino interrelacionadas.30%</p> <p>2.1. Distingue cada una de las capacidades físicas básicas.30%</p> <p>2.2. Entiende los efectos, incluso terapéuticos, que cada una de las capacidades tiene en el organismo30%</p> <p>3.1. Sabe de la dimensión saludable que conlleva el desarrollo de las</p>	<p>CCL</p> <p>CMCT</p> <p>CMCT</p> <p>CMCT</p>
---	---	--	--

<p>su fiabilidad como índice del estado físico general.</p> <p>- Método de trabajo habitual para el desarrollo de las actividades físicas.</p> <p>- Condiciones básicas a tener en cuenta para el desarrollo saludable de las capacidades.</p> <p>- Valoración de la condición recreativa y la dimensión psicológica y social del ejercicio físico y de su práctica habitual para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>Test básico rutinario de condición física.</p> <p>- Ejercicios «testigos» del estado de acondicionamiento</p>	<p>3. Conocer la dimensión saludable del desarrollo de las actividades físicas básicas.</p> <p>Desterrar viejos tópicos que asocian ejercicio físico y desarrollo de capacidades con dureza y sufrimiento físico.</p> <p>4. Conocer diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>Conseguir establecer sistemas de trabajo relacionales para desarrollar las capacidades físicas</p>	<p>capacidades físicas básicas.30%</p> <p>3.2. Entiende el ejercicio físico y el desarrollo de las capacidades físicas como una acción necesaria para la salud integral de la persona.</p> <p>No dolorosa ni estresante.30%</p> <p>4.1. Es capaz de aplicar en su actividad física habitual ejercicios aplicados al desarrollo de diferentes capacidades.20%</p> <p>4.2. Organiza su trabajo en grupo o en pareja para el desarrollo de sus capacidades físicas básicas de forma habitual.20%</p>	<p>CMCT</p> <p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>SIEP</p>
--	---	---	--

<p>físico y de salud.</p> <p>- Reconocimiento de la importancia de realizar habitualmente ejercicios básicos de control del estado físico general antes de someternos a un entrenamiento más específico.</p> <p>Flexibilidad.</p> <p>- Ejercicios para el mantenimiento de la flexibilidad.</p> <p>- Valoración de la importancia de los ejercicios de flexibilidad como índice del estado general de salud y la oportunidad del trabajo en equipo para el desarrollo de los distintos tipos de flexibilidad.</p> <p>Resistencia.</p>	<p>básicas en pareja o en grupo de forma habitual</p>		
---	---	--	--

<p>- Ejercicios para el desarrollo de la resistencia aeróbica.</p> <p>- Valoración de la importancia la resistencia aeróbica como medio de mejorar todas las demás capacidades. Fuerza, velocidad, coordinación.</p> <p>- Ejercicios para el desarrollo de la fuerza, la velocidad y la coordinación.</p> <p>- Valoración de la importancia de estas capacidades de aplicación en juegos y deportes y en el desarrollo físico personal. Reconocer la importancia de su ejercitación habitual.</p>			
---	--	--	--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<ul style="list-style-type: none"> - Entrenamiento científico. - Mecanismos de adaptación orgánica al esfuerzo y efectos de los sistemas de entrenamiento. - Interés por los mecanismos y efectos del entrenamiento reconociendo la importancia de su aplicación en el entrenamiento personal y en la práctica de actividades físicas. - Síndrome general de adaptación. - Fases del síndrome general de adaptación. - Reconocimiento de la 	<p>1. Conocer los mecanismos de adaptación orgánica producidos por el ejercicio físico científicamente planificado.</p> <p>Entender el significado de la adaptación y de las diferencias producidas por distintos tipos de entrenamiento.</p> <p>Saber el significado práctico del mecanismo de supercompensación.</p> <p>Conocer los efectos del entrenamiento y el valor del binomio carga-recuperación en las adaptaciones</p>	<p>1.1. Entiende los mecanismos de adaptación orgánica que produce el entrenamiento científico.30%</p>	<p>CMCT</p>

<p>importancia de conocer las señales del propio cuerpo frente a las exigencias del entrenamiento y ser capaz de tomar las decisiones correctas en cada caso.</p> <ul style="list-style-type: none">- Músculo y entrenamiento.- Músculo entrenado, efecto umbral, ley del todo o nada.- Interés por el efecto muscular del entrenamiento y las leyes fisiológicas que lo rigen. <p>Fatiga.</p> <ul style="list-style-type: none">- Síndrome de fatiga, administración de la sensación e fatiga.- Reconocimiento de la importancia de vivir situaciones de fatiga			
---	--	--	--

<p>para conocer sus síntomas y reconocerlos cuando aparecen en el entrenamiento y en las actividades físicas.</p> <p>Sobreentrenamiento y crisis.</p> <p>- Sobreentrenamiento, crisis de entrenamiento.</p> <p>- Valoración de la importancia de reconocer en sí mismo los síntomas del sobreentrenamiento y de la crisis de entrenamiento para actuar adecuadamente ante ellos.</p> <p>Actividad y lesiones.</p> <p>- Formas adecuadas de actividad, cuidado de</p>			
--	--	--	--

<p>pequeñas heridas.</p> <p>- Interés por la ejecución correcta de las actividades físicas y por la atención a dispensar a las pequeñas lesiones producidas para evitar que se hagan crónicas o mayores.</p> <p>Gestión de actividades.</p> <p>- Planificación y organización de la propia actividad para el entrenamiento y el tiempo libre.</p> <p>- Reconocimiento de la importancia de saber planificar la propia actividad, detectando posibilidades para el tiempo libre.</p>			
---	--	--	--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
------------	-------------------------	--------------------------------------	----

<p>- Entrenamiento. - Elección, diseño y planificación del entrenamiento personal y de las sesiones de entrenamiento.- Valoración del entrenamiento personal y la práctica habitual de actividad física como aporte de salud.- Entrenamiento personal.- Planificación del entrenamiento personal.- Interés por la aplicación de diferentes métodos y sistemas de entrenamiento a sus características y posibilidades personales.</p>	<p>1. Entender la dinámica del entrenamiento como un proceso flexible de adaptación a la propia capacidad. Distinguir entre los conceptos de planificación general y el nivel de sesiones de trabajo. Valorar los aspectos de salud que contiene todo entrenamiento científicamente planificado.</p>	<p>1.1. Entiende y aplica el concepto de entrenamiento como un sistema de aplicación flexible adaptada a sí mismo.20% 1.2. Distingue y aplica con propiedad los conceptos de planificación y periodización del entrenamiento.20% 1.3. Conoce y aplica en su planificación de forma adecuada los conceptos de unidades de trabajo y sesiones de trabajo.20% 1.4. Conoce y practica los aspectos higiénicos y saludables del entrenamiento.20%</p>	<p>CCL CMCT CCL CMCT CCL CMCT SIEP</p>
<p>- Aparato locomotor. - Músculos, aporte</p>	<p>2. Conocer las distintas fases del</p>		

<p>organizar adecuadamente el entrenamiento personal respetando los tiempos y las fases técnicas.</p> <p>- Entrenamiento cardiosaludable.</p> <p>- Control de esfuerzo cardiaco en actividades de entrenamiento personal.- Valoración de la importancia de adecuar el ritmo cardiaco a los esfuerzos exigidos por el entrenamiento</p>	<p>5. Aprender a controlar de forma adecuada el ritmo cardiaco en las actividades de entrenamiento personal.</p> <p>6. Conocer y aplicar adecuadamente el esquema correcto de</p>	<p>4.1. Conoce y distingue las diferentes actividades aplicables en la fase de adaptación al esfuerzo.30%</p> <p>4.2. Conoce y aplica adecuadamente las actividades aplicables a una fase de estabilización del esfuerzo.20%</p> <p>4.3. Conoce y aplica actividades para la fase de vuelta a la normalidad, de forma adecuada.20%</p> <p>5.1. Controla de forma adecuada el ritmo cardiaco en sus actividades de entrenamiento personal.20%</p>	<p>CAA</p> <p>CAA</p> <p>CAA</p> <p>CMCT</p>
--	---	--	--

	trabajo durante una sesión de entrenamiento.	6.1. Conoce y aplica adecuadamente el esquema correcto de trabajo durante una sesión de entrenamiento 20%	CAA SIEP
--	--	---	-------------

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<ul style="list-style-type: none"> - Deporte social. - Consideraciones y formación de hábitos sociales de práctica deportiva. - Reconocimiento del valor de la práctica de actividades físicas en grupos. - Deportes autóctonos. - Práctica de deportes 	<p>1. Entender el valor de los deportes en pequeños grupos como medio de relación social.</p> <p>2. Conocer el significado social de los deportes</p>	<p>1.1. Comprende el valor de los deportes en pequeños grupos como medio de relación social. 30%</p> <p>2.1. Conoce y valora el</p>	<p>CSYC</p> <p>CEC</p>

<p>autóctonos locales.</p> <p>- Interés por el aprendizaje y la práctica de los deportes autóctonos locales y su difusión.</p> <p>- Remo.</p> <p>- Conocimiento y práctica, cuando sea posible, de los deportes de remo.</p> <p>- Interés por la práctica social y recreativa de los deportes de remo o los que se practican en láminas de agua.</p> <p>- Autocontrol y</p>	<p>autóctonos como valor cultural.</p> <p>Conocer las reglas para la práctica de los deportes autóctonos</p> <p>Aprender a jugar al Deportes autóctonos como conocimiento histórico cultural de la actividad física.</p>	<p>significado social de los deportes autóctonos como valor cultural.30%</p> <p>2.2. Conoce las reglas para la práctica de los deportes autóctonos practica con suficiente habilidad.30%</p> <p>2.3. Sabe jugar al deportes autóctonos y reconoce su valor histórico cultural.30%</p>	<p>CAA</p> <p>CAA</p> <p>CEC</p>
---	--	---	----------------------------------

<p>seguridad.</p> <p>- Práctica de las medidas de autocontrol en la práctica de ejercicios físicos y entrenamiento personal.</p> <p>- Valoración de las medidas de control y prevención de riesgos en las actividades físicas y en los deportes.</p> <p>- Bádminton.</p> <p>- Aprendizaje y práctica del Bádminton</p> <p>- Interés por la práctica social y recreativa del Bádminton.</p> <p>- Estado físico personal.</p> <p>- Práctica de medidas de</p>	<p>3. Conocer las reglas para la práctica del bádminton.</p> <p>4. Aprender a verificar y</p>	<p>3.1. Conoce las reglas para la práctica del bádminton y es capaz de realizar una práctica con un nivel aceptable. 20%</p>	<p>CAA</p>
---	---	--	------------

<p>evaluación del estado físico personal en la práctica de ejercicios físicos y entrenamientos.</p> <p>- Interés por conocer y aplicar las medidas de evaluación del estado físico personal.</p> <p>- Recreación en equipo.</p>	<p>evaluar el estado físico personal.</p>	<p>4.1. Conoce técnicas de evaluación de su estado físico personal y las aplica de forma razonable y habitual.30%</p>	<p>CMCT</p> <p>SIEP</p>
<p>- Valoración de efecto liberador del corsé de las normas deportivas en beneficio de la recreación.</p> <p>- Reconocimiento del valor de la práctica recreativa de los deportes de equipo.</p> <p>- Voleibol.</p>	<p>5.Comprender la importancia de modificar las reglas y los espacios para la práctica recreativa de los deportes de equipo.</p>	<p>5.1. Entiende y aplica la modificación de las reglas y los espacios en la práctica recreativa de los deportes de equipo.30%</p>	<p>CMCT</p>

<p>- Aprendizaje y práctica de modalidades y formas recreativas del voleibol.</p> <p>- Interés por la práctica social y recreativa del voleibol..</p> <p>- Pinfuvote.</p> <p>- Aprendizaje y práctica de modalidades y formas recreativas del pinfuvote.</p>	<p>6.Conocer diferentes versiones recreativas del voleibol, en distintas modalidades, ambientes y medios.</p> <p>7.Conocer diferentes versiones recreativas del voleibol, en distintas modalidades, ambientes y medios.</p>	<p>6.1. Conoce y práctica diferentes versiones recreativas del voleibol, en distintas modalidades, ambientes y medios.30%</p> <p>7.1. Conoce y práctica diferentes versiones recreativas del voleibol, en distintas modalidades, ambientes y medios.30%</p>	<p>CAA</p>
	<p>8.Aprender diferentes ejercicios y actividades para la mejora de capacidades y habilidades relacionadas con la práctica recreativa de los deportes de equipo.</p> <p>9. Aprender actividades</p>	<p>8.1Conoce y practica diferentes ejercicios y actividades para la mejora de sus capacidades y habilidades relacionadas con la práctica recreativa</p>	<p>CAA</p> <p>SIEP</p>

<p>- Actividad físico-recreativa.</p> <p>- Práctica de nuevas alternativas y modalidades deportivo-sociales.</p> <p>- Interés por actividades físico-recreativas agonísticas de alto contenido recreativo y social.</p> <p>- Grasas y alimentación.</p> <p>SIEP</p> <p>CSYC</p> <p>- Efectos de las grasas en el organismo humano.</p> <p>Desmitificación y control de las grasas en la alimentación.</p>	<p>físico-recreativas de práctica familiar y social, relacionadas con diferentes deportes y actividades físicas.</p>	<p>de los deportes de equipo.30%</p> <p>9.1Conoce y práctica actividades físico-recreativas de práctica familiar y social, relacionadas con diferentes deportes y actividades físicas.30%</p>	<p>CSYC</p>
---	--	---	-------------

<p>- Interés por conocer y aplicar el control de las grasas en la alimentación personal relacionándola con el ejercicio físico que practica.</p>			
--	--	--	--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<p>- Expresión corporal. - Práctica significativa para la detección de la necesidad de emplear el cuerpo en la comunicación. - Valoración de la dimensión expresivo-corporal en la relación humana. - Los sentidos. - Práctica de las</p>	<p>1. Entender el valor y la importancia de la comunicación humana y de la capacidad expresiva.</p>	<p>1.1. Conoce el valor y la importancia de la comunicación humana y de la capacidad expresiva.30%</p>	<p>CSYC</p>

<p>diferentes formas de información sensorial.</p> <p>- Interés por el aporte sensorial a la información de las personas.</p> <p>- Percepción.</p> <p>- Prácticas, por defecto, para el conocimiento de los diferentes elementos de la percepción.</p> <p>- Interés por el desarrollo personal de capacidad perceptiva.</p>	<p>2. Entender el valor de los sentidos y de la información sensorial en la comunicación.</p> <p>3. Distinguir el significado de la percepción, sus elementos y sus factores de desarrollo.</p>	<p>2.1. Conoce el valor de los sentidos y de la información sensorial en la comunicación.30%</p> <p>3.1. Conoce el significado de la percepción, sus elementos y sus factores de desarrollo.30%</p>	<p>CMCT</p> <p>CMCT</p>
<p>- Imaginación y creatividad.</p> <p>- Prácticas, por defecto, para la diferenciación conceptual de imaginación y creatividad y de los diferentes</p>	<p>4. Distinguir imaginación y creatividad, las funciones de la imaginación y conocer los factores que intervienen en el desarrollo creativo.</p>	<p>4.1. Es capaz de distinguir imaginación y creatividad, conoce las funciones de la imaginación y entiende</p>	<p>CEC</p> <p>SIEP</p>

<p>elementos que la integran.</p> <p>- Interés por el desarrollo de la imaginación y de la creatividad personal.</p> <p>- Comunicación corporal.</p> <p>- Práctica de diferentes alternativas de lenguaje corporal, diferenciando los elementos y factores que intervienen.</p> <p>- Interés por diferentes prácticas y modos de comunicación corporal.</p>	<p>5. Entender el concepto y el valor de la comunicación corporal, los elementos del lenguaje corporal y los factores que intervienen en la comunicación.</p>	<p>el papel de los factores que intervienen en el desarrollo creativo.30%</p> <p>5.1. Entiende el concepto y el valor de la comunicación corporal, conoce los elementos del lenguaje corporal y los factores que intervienen en la comunicación.320%</p>	<p>CAA</p>
---	---	--	------------

RÚBRICA PARA EVALUAR LA RESOLUCIÓN INDIVIDUAL DE EJERCICIOS

	EXCELENTE	MUY AVANZADO	SATISFACTORIO	BÁSICO	ESCASO
--	-----------	--------------	---------------	--------	--------

NÚMERO DE EJERCICIOS RESUELTOS	Realiza el 90 % de los ejercicios que se proponen.	Realiza entre el 90 % y el 80 % de los ejercicios que se proponen.	Realiza entre el 80 % y el 70 % de los ejercicios que se proponen.	Realiza entre el 70 % y el 60 % de los ejercicios que se proponen.	Realiza menos del 60 % de los ejercicios que se proponen.
PROCEDIMIENTO Y RESULTADOS DE LOS EJERCICIOS RESUELTOS	Desarrolla el procedimiento, lo detalla, lo presenta organizadamente y obtiene el resultado correcto.	Desarrolla el procedimiento, lo detalla, lo presenta poco organizado y obtiene el resultado correcto.	Desarrolla el procedimiento, lo detalla, no lo organiza y obtiene el resultado correcto.	Desarrolla el procedimiento y obtiene el resultado correcto	No desarrolla el procedimiento y no obtiene el resultado correcto.

RÚBRICA PARA EVALUAR LA REDACCIÓN Y LA PRESENTACIÓN DE TRABAJOS ESCRITOS

	EXCELENTE	MUY AVANZADO	SATISFACTORIO	BÁSICO	ESCASO
REDACCIÓN	El trabajo está bien estructurado y cumple en su totalidad con la estructura de introducción, desarrollo y conclusión.	El trabajo se encuentra bien estructurado en un 80 % y cumple en su totalidad con la estructura de introducción, desarrollo y conclusión	El trabajo se encuentra bien estructurado en un 50 % y cumple en su totalidad con la estructura de introducción, desarrollo y conclusión.	El trabajo se encuentra bien estructurado en un 50 % pero no cumple con la estructura de introducción, desarrollo y conclusión.	El trabajo no está estructurado y tiene introducción, desarrollo y conclusión.

ORTOGRAFÍA	El texto no presenta errores ortográficos (puntuación, acentuación y gramática).	El texto tiene menos de 3 errores ortográficos (puntuación, acentuación y gramática).	El texto tiene entre 4 y 6 errores ortográficos (puntuación, acentuación y gramática).	El texto tiene entre 6 y 10 errores ortográficos (puntuación, acentuación y gramática).	El texto tiene más de 10 errores ortográficos
EXTENSIÓN	El ejercicio escrito se adapta a la extensión exigida (2, 3 o 4 páginas)	El ejercicio escrito presenta media página más de la extensión exigida.	El ejercicio escrito presenta una página más de la extensión exigida.	El ejercicio escrito presenta dos páginas más de la extensión exigida.	El ejercicio escrito presenta más de dos páginas de la extensión exigida.
CONTENIDO	Se aborda el contenido que se ha pedido.	En algunos párrafos no se aborda nada del contenido que se ha pedido.	Un 60 % del texto no tiene relación con el contenido que se ha pedido.	Algunos párrafos hacen alusión al tema pedido.	Solo se menciona el tema pedido, pero no se aborda.
ARGUMENTACIÓN DE IDEAS	Presenta ideas bien argumentadas y sin errores.	Presenta ideas bien argumentadas pero con algún error.	Presenta ideas que argumenta con debilidad.	Presenta ideas sin argumentar.	No presenta ideas y las que presenta no están argumentadas.
PRESENTACIÓN Y LIMPIEZA	El trabajo está presentado con pulcritud y limpieza.	El trabajo está presentado con pulcritud pero tiene un tachón.	El trabajo está presentado con pulcritud pero tiene dos	El trabajo tiene dobleces y más de tres tachones.	El trabajo está presentado con un gran número de

			o tres tachones.		dobleces y tachones.
TIEMPO DE ENTREGA	La entrega se realiza en la fecha indicada.	La entrega se realiza con un día de retraso.	La entrega se realiza con dos días de retraso.	La entrega se realiza con tres días de retraso.	La entrega se realiza después de pasados tres días de la fecha indicada.

RÚBRICA PARA EVALUAR LA EXPOSICIÓN ORAL DE TRABAJOS

	EXCELENTE	MUY AVANZADO	SATISFACTORIO	BÁSICO	ESCASO
PRESENTACIÓN	El estudiante se presenta de manera formal y da a conocer el tema de la presentación y el objetivo que pretende.	El estudiante se presenta de forma rápida y da a conocer el tema de la presentación y el objetivo que pretend	El estudiante se presenta de forma rápida y comienza su exposición sin mencionar el tema del que trata	El estudiante se presenta sin decir su nombre y menciona el tema de forma muy general	El estudiante empieza su exposición sin hacer una presentación inicia
EXPRESIÓN ORAL	Utiliza un vocabulario adecuado y la exposición es coherente.	El vocabulario es adecuado y la exposición es clara.	Le falta vocabulario y tiene algún problema para expresar correctamente sus ideas	Maneja un vocabulario muy básico y tiene problemas para transmitir con claridad sus ideas.	Tiene un vocabulario muy básico y no logra transmitir con claridad sus ideas.

VOLUMEN DE VOZ	Su volumen de voz es adecuado, suficientemente alto como para ser escuchado desde todas las partes del aula, sin tener que gritar.	Su volumen de voz es adecuado y alto para ser escuchado por todos, aunque, a veces, cuando duda, baja el volumen.	No es escuchado por todo el aula cuando habla en voz alta, excepto si se siente muy seguro y aumenta su volumen de voz por unos segundos.	Su volumen de voz es medio y tiene dificultades para ser escuchado por todos en el aula.	Su volumen de voz es muy bajo como para ser escuchado por todos en el aula.
EXPRESIVIDAD	Sus expresiones faciales y su lenguaje corporal generan un fuerte interés y entusiasmo sobre el tema en los otros.	Expresiones faciales y lenguaje corporal que generan en muchas ocasiones interés y entusiasmo, aunque algunas veces se pierde y no presenta toda la información.	Expresiones faciales y lenguaje corporal que generan en algunas ocasiones interés y entusiasmo, aunque muchas veces se pierde y no presenta toda la información.	Sus expresiones faciales y su lenguaje corporal muestran una actitud pasiva y no generan mucho interés, pero algunas veces, cuando habla de algo que le gusta mucho, es capaz de mostrar algo de entusiasmo.	Muy poco uso de expresiones faciales o lenguaje corporal. No genera interés en la forma de hablar.
INCLUSIÓN DE LOS	Expone claramente el trabajo	Expone claramente el trabajo,	Expone claramente el trabajo,	Tiene dificultad para exponer	No expone el trabajo ni

ASPECTOS RELEVANTES	y aporta referencias a los conocimientos trabajados.	pero no relaciona toda la exposición con los conocimientos trabajados	pero no lo relaciona con los conocimientos trabajados.	el trabajo porque no entiende los conocimientos trabajados	conoce los conceptos trabajados necesarios para su realización.
EXPLICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO	Explica cada paso con detalle, con lógica y cronológicamente en el orden en que lo ha realizado.	Explica todos los pasos claramente, pero se ha liado un poco con el orden	Explica todos los pasos claramente, pero se ha liado en el orden y ha sido necesario reorganizarle a través de preguntas	Presenta dificultad a la hora de diferenciar los pasos que ha dado y necesita ayuda para explicarlos con claridad.	No identifica los pasos que ha dado ni es capaz de reconducir el discurso de forma guiada.
RECURSOS DIDÁCTICOS	La exposición se acompaña con soportes audiovisuales en diversos formatos, especialmente atractivos y de mucha calidad.	Soporte visual adecuado e interesante en su justa medida.	Soporte visual adecuado.	Soporte visual no adecuado.	Sin soporte visual.
TIEMPO	El alumno utilizó el tiempo adecuado y cerró correctamente su	El alumno utilizó un tiempo ajustado al previsto, pero con	El alumno utilizó el tiempo adecuado, pero le faltó cerrar	Excesivamente largo o insuficiente para poder	El alumno olvidó por completo el tiempo que tenía y se salió

	presentación.	un final precipitado o excesivamente largo por falta de control de tiempo	su presentación; o bien no utilizó el tiempo adecuado, pero incluyó todos los puntos de su presentación.	desarrollar el tema correctamente.	del tema.
--	---------------	---	--	------------------------------------	-----------

RÚBRICA PARA EVALUAR EL TRATAMIENTO DE DIVERSIDAD

INDIVIDUAL

	TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD INDIVIDUAL	MEDIDAS PARA LA DIVERSIDAD	GRADO DE CONSECUCCIÓN
DIVERSIDAD EN LA COMPRENSIÓN	<p>-No tiene ninguna dificultad para entender los contenidos.</p> <p>-Entiende los contenidos, pero, en ocasiones, le resultan difíciles.</p> <p>-Tiene dificultades para entender los contenidos que se plantean.</p>	<p>-Seleccionar contenidos con un grado mayor de dificultad.</p> <p>-Seleccionar los contenidos significativos de acuerdo a su realidad.</p> <p>-Seleccionar los contenidos mínimos y exponerlos simplificando el lenguaje y la información gráfica.</p>	
DIVERSIDAD DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO	-No tiene dificultades (alumnos y alumnas de altas capacidades).	-Potenciar estas a través de actividades que le permitan poner	

	<p>-Tiene pequeñas dificultades.</p> <p>-</p> <p>Tiene dificultades.</p>	<p>en juego sus capacidades.</p> <p>-Proponer tareas en las que la dificultad sea progresiva de acuerdo a las capacidades que se vayan adquiriendo.</p> <p>-Seleccionar aquellas tareas de acuerdo a las capacidades del alumnado, que permitan alcanzar los contenidos mínimos exigidos.</p>	
DIVERSIDAD DE INTERÉS Y MOTIVACIÓN	<p>-Muestra un gran interés y motivación.</p> <p>-Su interés y motivación no destacan.</p> <p>-No tiene interés ni motivación.</p>	<p>-Seguir potenciando esta motivación e interés.</p> <p>-Fomentar el interés y la motivación con actividades y tareas variadas.</p> <p>-Fomentar el interés y la motivación con actividades y tareas más procedimentales y cercanas a su realidad.</p>	
DIVERSIDAD EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	<p>-Encuentra soluciones a los problemas que se plantean en todas las situaciones.</p>	<p>-Seguir fomentando esta capacidad.</p>	

--	--	--	--

SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS. BILINGÜE Y NO BILINGÜE

La organización de los contenidos está planteada en unidades didácticas:

1º E.S.O.

1. Condición física y salud.
2. Fútbol
3. Bádminton.
4. Pinfuvote.
5. Atletismo.
6. Habilidades gimnásticas
7. Actividades deportivo-recreativas
8. Juegos y deportes populares
9. Actividades en la naturaleza
10. La expresividad .
11. Juegos y deportes convencionales, recreativos y alternativos, bádminton, palas, indiacas, floorball ...

2ª E.S.O

1. Condición física
2. Salud
3. Floorball.

4. Pinfuvote.
5. Balonmano.
6. Habilidades gimnásticas
7. Actividades deportivo-recreativas
8. Juegos y deportes populares
9. Actividades en la naturaleza
10. La expresividad
11. Juegos y deportes convencionales, recreativos y alternativos, bádminton, palas, indiacas, floorball ...

TEMPORALIZACIÓN NO BILINGÜE Y BILINGÜE.

1º ESO

T	Sesiones	Título
1 ^{er} T R I M E S T R E M (24 ses)	10	Condición Física y salud
	6	Pinfuvote
	4	Atletismo
	4	Evaluación Inicial.
2º T R	4	Bailes del mundo
	10	Expresión. Sketch

I M (22 ses)	8	Coreografías de danzas modernas
--------------------	---	---------------------------------

3 ^{er} T R I M (22 ses)	8	Deportes alternativos
	6	Pinfuvote
	8	Fútbol

2º ESO

T	Sesio-nes	Título
1 ^{er} T R I M (24 ses)	10	Condición física y salud
	6	Badminton
	4	Deporte alternativo
	4	Pruebas Iniciales
2º	10	Expresión

T R I M (22 ses)	4	Chachachá
	8	Coreografías de danzas modernas
3 ^{er} T R I M (22 ses)	7	Deportes alternativos
	6	Actividades deportivo recreativas. Fútbol.
	8	Balonmano
	1	Actividades en la naturaleza

BACHILLERATO

	1ª EVALUACIÓN	2ª EVALUACIÓN	3º EVALUACIÓN
TEMPORALIZACIÓN	24 horas	22 horas	22 horas

<p>Los contenidos pueden variar en su cronología en función de las necesidades de espacio, condiciones climatológicas, coordinación con otras asignaturas , disponibilidad de instalaciones etc.</p>	<p>Prueba inicial :4 horas Cond. Física 11 :h. Deportes Alternativos: 8h. Med.natural .Orienytación: 2h.</p>	<p>Coreografías danzas modernas .Aeróbic : 12 h. Bailes de salón.Salsa : 6 h. Exposición trab.:3 h. Relajación : 1 h.</p>	<p>Voleibol . :10 h. Pinfuvote:4 h. Dep. alternat. :8 h.</p>
--	---	--	--

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Aunque en la modificación del currículo oficial no se expresan ya diferenciados los tres tipos de contenidos: conceptos, procedimientos y actitudes, nos parece, sin embargo, un buen sistema, por lo educativo que tiene, dar la calificación de la asignatura de forma porcentual basándose en los mismos. En la realidad, se trabajan los tres, y, aunque implicados entre sí, es mucho más claro diferenciarlos así, de cara a que los alumnos entiendan la importancia de cada uno.

Esto supone que habrá unos métodos de calificación para cada tipo de contenidos.

- Para los *conceptos*: trabajos escritos, exámenes escritos, preguntas orales, etc.
- Para los *procedimientos*: baremación de la progresión de la condición física, escalas de observación de habilidades específicas, participación más o menos activa en actividades de equipo, autoevaluación de los propios alumnos, etc.
- Para las *actitudes*: escalas de observación de hábitos y actitudes, registros de los juegos y actividades con intención primordialmente actitudinal, valoración de trabajos y diarios, autoevaluación de los propios alumnos, coevaluación entre compañeros, etc. En este capítulo es muy importante el registro diario de datos.
- Siendo nuestra asignatura eminentemente práctica nos ha parecido mejor dar una mayor carga porcentual a los procedimientos, según el alumnado va madurando va aumentando el valor porcentual de los conceptos conforme baja el de las actitudes.
- Por otra parte, el proyecto está claramente decantado hacia la promoción de actitudes, valores y hábitos, y por eso vamos a dedicar bastante tiempo de nuestra labor

educativa a cómo promocionarlos desde la actividad física, sobretodo en los cursos iniciales. Esto va a llevar por ello también una gran carga porcentual. Es evidente, sin embargo, que los valores no los podemos calificar, porque no se ven. Lo que sí podemos detectar, con escalas de observación apropiadas, son las actitudes y sobre todo los hábitos, y la progresión en el desarrollo de los mismos.

- Los criterios de calificación que vamos a utilizar tienen cada uno una valoración que va desde 0 a 10 puntos (mínimo y máximo respectivamente)
- Las ponderaciones de los estándares están indicadas en el apartado de los mismos.

Los porcentajes para los contenidos de cada evaluación serán:

PORCENTAJES

1º EVALUACIÓN

CONDICIÓN FÍSICA:

15% ESO Y 20%

BACHILLERATO

ACTIVIDADES NATURALEZA: 5%

DEPORTES INDIVIDUALES: 10%

DEPORTES COLECTIVOS: 10%

DEPORTES ALTERNATIVOS Y POPULARES 5%

ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS: 5%

TEORÍA, TECNOLOGÍA Y FUENTES: 25% ESO Y 30% BACHILLERATO

ACTITUD HACIA LA PRÁCTICA Y RIESGO PRÁCTICA: 25% ESO Y 10% BACHILLERATO

2ª EVALUACIÓN

EXPRESIÓN: 20% ESO Y 30% BACHILLERATO

DEPORTES COLECTIVOS: 5%

DEPORTES INDIVIDUALES: 10%

ELABORACIÓN DE TRABAJOS PRÁCTICOS: 15%

TEORÍA, TECNOLOGÍA Y FUENTES: 25% ESO Y 30% BACHILLERATO

ACTITUD HACIA LA PRÁCTICA Y RIESGO PRÁCTICA: 25% ESO Y 10% BACHILLERATO

3ª EVALUACIÓN

DEPORTES COLECTIVOS: 20% ESO Y 30% BACHILLERATO

DEPORTES INDIVIDUALES: 20%

DEPORTES ALTERNATIVOS: 10%

CRITERIOS EVALUACIÓN 1º CICLO ESO (RD 1105/2014)	1º ESO (Orden 14 de julio de 2016)	OBJETIVOS EF	POSIBLES U. D	POSIBLES INSTRUMENTOS
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SLeP.</p> <p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida</p> <p>y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SLeP.</p> <p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, Cd, CAA, CSC, CeC.</p>	<p>1, 3, 7, 9.</p>	<p>Gimnasia</p> <p>Atletismo</p> <p>Actividades en la naturaleza.</p>	<p>Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y</p>	<p>6, 4, 3</p>	<p>Expresión corporal y acrosport.</p>	<p>Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...</p>

corporal y otros recursos. 20%	otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CeC.			
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, Cd, CAA, CSC, CeC.	7, 4, 3	Deportes colectivos, individuales y de adversario.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...
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.	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.	3, 1	Condición física, test de estos y análisis.	Los anteriores, , o exámenes.
5. Desarrollar las capacidades físicas	5. Participar en juegos para la	3, 2,	Condición física, test de	Registro anecdótico,

de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	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.		estos y análisis.	observación sistemática,
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	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.	5, 3	Todas las unidades por la estructura de las clases de EF: parte inicial, parte principal y parte final.	Registro anecdótico, observación sistemática,
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. 25%	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	10, 11	Todas las unidades, eminentemente actitudinal	Registro anecdótico, rúbrica, observación sistemática.

	aportaciones. CAA, CSC, SleP.			
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	10, 9	Todas las unidades, eminentemente teórico.	Registro anecdótico,
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física. CCL, CSC.	8, 3	Todas las unidades, eminentemente conceptual y práctico.	Portfolio, observación sistemática.
10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de	12	Unidades donde se pida trabajo teórico o en todas si se usa portfolio.	Portfolio, exposiciones o trabajos (con su rúbrica)

<p>buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, Cd,CAA.</p> <p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, Cd, CAA, CSC, CeC.</p> <p>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, Cd, CAA.</p>			
--	---	--	--	--

CRITERIOS EVALUACIÓN 1º CICLO ESO (RD 1105/2014)	2º ESO (Orden 14 de julio de 2016)	OBJETIVOS EF	POSIBLES U. D	POSIBLES INSTRUMENTOS
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en</p>	<p>1, 3, 7, 9.</p>	<p>Gimnasia Atletismo Actividades en la naturaleza.</p>	<p>Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...</p>

condiciones reales o adaptadas.	condiciones reales o adaptadas. Cmct, caa, csc, siep. 12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Cmct, caa, csc, siep.			
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. Ccl, caa, csc, siep, cec.	6, 4, 3	Expresión corporal acrosport.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. Cmct, caa, csc, siep.	7, 4, 3	Deportes colectivos, individuales y de adversario.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...
4. Reconocer los factores que	4. reconocer los factores que intervienen en la	3, 1	Condición física, test de estos y análisis.	Los anteriores, exámenes.

<p>intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>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.</p>			
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. Cmct, caa.</p>	3, 2,	Condición física, test de estos y análisis.	Registro anecdótico, observación sistemática.
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6. 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.</p>	5, 3	Todas las unidades por la estructura de las clases de EF: parte inicial, parte principal y parte final.	Registro anecdótico, observación sistemática.
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas</p>	10, 11	Todas las unidades, eminentemente actitudinal	Registro anecdótico, observación sistemática, rúbrica

<p>formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>para transmitir los valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, y autoregulación, como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. Caa, csc, siep.</p>			
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. Cmct, caa, csc.</p>	10, 9	Todas las unidades, eminentemente teórico.	Registro anecdótico.
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones</p>	<p>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</p>	8, 3	Todas las unidades, eminentemente conceptual y práctico.	observación sistemática.

motrices que conllevan, y conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. Ccl, csc.			
10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. Ccl, cd, caa. 11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. Ccl, cd, caa, csc, cec.	12	Unidades donde se pida trabajo teórico	exposiciones o trabajos (con rúbrica)
CRITERIOS EVALUACIÓN CICLO ESO (RD 1105/2014)	3º ESO (Orden 14 de julio de 2016)	OBJETIVOS EF	POSIBLES U. D	POSIBLES INSTRUMENTOS
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las	1, 3, 7, 9.	Gimnasia Atletismo Actividades en la naturaleza.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...

deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SleP. 11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SleP.			
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticas expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SleP, CeC.	6, 4, 3	Expresión corporal acrosport.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SleP.	7, 4, 3	Deportes colectivos, individuales y de adversario.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4. 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.</p>	<p>3, 1</p>	<p>Condición física, test de estos y análisis.</p>	<p>Los anteriores y exámenes.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>3, 2,</p>	<p>Condición física, test de estos y análisis.</p>	<p>Registro anecdótico, observación sistemática.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6. 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.</p>	<p>5, 3</p>	<p>Todas las unidades por la estructura de las clases de EF: parte inicial, parte principal y parte final.</p>	<p>Registro anecdótico, observación sistemática.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas</p>	<p>10, 11</p>	<p>Todas las unidades, eminentemente actitudinal</p>	<p>Registro anecdótico, observación sistemática, rúbrica</p>

formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SleP.			
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.	10, 9	Todas las unidades, eminentemente teórico.	Registro anecdótico.
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	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	8, 3	Todas las unidades, eminentemente conceptual y práctico.	observación sistemática.

seguridad en su desarrollo. 5%	desarrollo. CCL, CSC.				
10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	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.	12	Unidades donde se pida trabajo teórico	Exposiciones o trabajos (con rúbrica)	
CRITERIOS EVALUACIÓN CICLO ESO (RD 1105/2014)	4º ESO (Orden 14 de julio de 2016)	2º	OBJETIVOS EF	POSIBLES U. D	POSIBLES INSTRUMENTOS
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SleP. 13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SleP.		1, 3, 7, 9.	Gimnasia Atletismo Actividades en la naturaleza.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listados de control...
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y	2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad		6, 4, 3	Expresión corporal y acrosport.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listados de control...

ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	expresiva. CCL, CAA, CSC, SleP, CeC.			
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	3. resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SleP.	7, 4, 3	Deportes colectivos, individuales y de adversario.	Rúbricas, h de observa sistemática, li de control...
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	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	3, 1	Eminentemente teórico. Posible portfolio o trabajo dentro del bloque de CF-S.	Rúbrica de trabajo monográfico,
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	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.	3, 2,	Condición física, test de estos y análisis.	Registro anecdótico, observación sistemática, portfolio.

<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>5, 3</p>	<p>Todas las unidades por la estructura de las clases de EF: parte inicial, partes principal y parte final.</p>	<p>Registro anecdótico, observación sistemática.</p>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.</p>	<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SleP.</p>	<p>4</p>	<p>Organización de torneos deportivos, juegos deportivos y otras actividades físicas.</p>	<p>Rúbricas de participación, autoevaluación, coevaluación, dianas, evaluación democrática..</p>
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CeC.</p>	<p>10, 11</p>	<p>Todas las unidades, eminentemente actitudinal</p>	<p>Registro anecdótico, rúbrica, observación sistemática.</p>
<p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la</p>	<p>9. reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>10, 9</p>	<p>UD de actividades en el medio natural, eminentemente teórico, pero con parte actitudinal</p>	<p>Registro anecdótico.</p>

forma de vida en el entorno.				
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC	8, 3	Todas las unidades, eminentemente conceptual y práctico. UDI específica primeros auxilios.	Observación sistemática.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	11. demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SleP.	11	Actitudinal, UDI juegos cooperativos, expresión corporal...cualquier UDI que implique colaboración.	Registro anecdótico, observación sistemática.
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.	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.	12	Unidades donde se pida trabajo teórico.	Exposiciones trabajos (con rúbrica)

--	--	--	--	--

CRITERIOS EVALUACIÓN 1° BACH. (RD 1105/2014)	1° BACHILLERATO (Orden 14 de julio de 2016)	OBJETIVOS EF	POSIBLES U. D	POSIBLES INSTRUMENTOS
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 10. Planificar, organizar y participar en actividades físico-deportivas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	8, 3	Gimnasia Atletismo Elementos técnicos de los deportes colectivos Actividades en la naturaleza.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...

	CMCT, CAA, CSC, SIEP.			
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC.	4	Expresión corporal y acrosport.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	5	Deportes colectivos, individuales y de adversario. Soluciones tácticas.	Rúbricas, hojas de observación sistemática, listas de control...
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las	4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las	7	Condición física, test de estos y análisis.	Los anteriores, más trabajos o exámenes.

<p>habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.</p>			
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las</p>	<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.</p>	2	<p>Planificación del entrenamiento, test, principios del entrenamiento deportivo.</p>	<p>Registro anecdótico, observación sistemática,</p>

mejoras obtenidas.				
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física	6. Valorar la actividad físico-deportiva desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad físico-deportiva. CMCT, CSC, SIEP.	1	Todas las unidades, eminentemente actitudinal	Registro anecdótico, rúbrica, observación sistemática.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicodeportivas y artístico-	7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-	6	Todas las unidades, eminentemente conceptual y práctico.	Observación sistemática.

expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.			
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y entorno en el marco de la actividad físico-deportiva. CSC, SIEP.	9	Todas las unidades, eminentemente actitudinal	Registro anecdótico, rúbrica, observación sistemática.
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos	9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.	10	Unidades donde se pida trabajo teórico .	Exposiciones o trabajos (con su rúbrica)

con intereses comunes.				
------------------------	--	--	--	--

MODIFICACIÓN DE CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y DE METODOLOGÍA PARA LAS SEMANAS DE CUARENTENA

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Se calificarán como nota de clase los ámbitos de CONDICIÓN FÍSICA Y CALIDAD DE VIDA y EXPRESIÓN CORPORAL a lo largo estas semanas. Tendrán que mandar por escrito o por grabación los ejercicios que, individualmente, se les han propuesto.

La puesta en común de algunos de ellos se hará a La vuelta de clase. Será nota de examen práctico. Si no es posible la vuelta, será a través de lo enviado por classroom.

Tanto los trabajos teóricos y prácticos se evaluarán como siempre, teniendo en cuenta los porcentajes que hay en la programación.

METODOLOGÍA

Debido a la situación, se pondrá más interés en los siguientes aspectos metodológicos:

Se diseñarán propuestas abiertas, que en su formulación interesen a todos los alumnos, estimulándoles en sus márgenes de evolución .

Se utilizarán procedimientos basados en la búsqueda, favoreciendo la investigación y exploración motriz en la realización de actividades.

El alumno tendrá que interactuar con sus compañeros a través de las TIC, classroom y Séneca potenciando sistemas de ayuda y de cooperación, estructuras de organización, respetando la diversidad de respuestas.

Metodología activa: Se busca hacer al alumno protagonista de su propia actividad, responsabilizándose de sus propias tareas y desarrollando una actividad en función de la capacidad de cada alumno.

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

En este apartado se hace una exposición de algunos instrumentos utilizados en la evaluación que necesitarán ser adaptados a las diferentes situaciones concretas, pero proporcionan pautas de actuación.

Prueba de diagnóstico inicial. En el plano teórico y práctico.

Boletín de datos con las pruebas de test inicial y final.

Cuaderno diario del alumno.

Exámenes teóricos.

Vídeos de exámenes prácticos.

Ficha de seguimiento diario.

PLAN DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS

EVALUACIÓN DE ALUMNOS PENDIENTES DEL CURSO ANTERIOR

Los alumnos con la asignatura pendiente del curso anterior serán evaluados de los contenidos correspondientes a cada evaluación en la fecha y forma acordadas por el Departamento de Educación Física.

En la parte práctica, se le hará un seguimiento, durante el desarrollo de las clases, en el presente curso.

En la parte teórica :

Realizarán unos trabajos teóricos complementarios de cada evaluación entregándolos en la fecha y forma acordadas por el Departamento de Educación Física.

Entregarán el cuaderno del alumno con las actividades correspondientes, bien realizadas.

El profesor estimará si es oportuna la realización de un examen sobre los contenidos teóricos de la asignatura.

Los trabajos a realizar son los siguientes

1º ESO:

PRIMERA EVALUACIÓN

“El calentamiento y las cualidades físicas”

SEGUNDA EVALUACIÓN:

Resumen de los bailes del mundo. Explicación detallada y gráfica de tres de ellos.

TERCERA EVALUACIÓN:

Los juegos tradicionales. Explica y describe gráficamente tres juegos populares de tu entorno.

2º ESO

PRIMERA EVALUACIÓN:

“Clases de carreras en el atletismo”.

Investiga sobre atletas famosos, tanto españoles como extranjeros, dentro de la modalidad de las carreras lisas.

SEGUNDA EVALUACIÓN:

Las danzas en expresión corporal. Explicación gráfica y escrita de un baile popular de Andalucía.

TERCERA EVALUACIÓN:

Los deportes alternativos: Unihockey, indíaca etc.

BACHILLERATO

Apartado teórico:

Libro del alumno. Deben tener bien hechas todas las actividades.

Trabajos monográficos de cada evaluación:

1º evaluación: Las carreras de orientación.

2º evaluación: Introducción teórico-práctica a las técnicas de relajación-respiración.

Los aspectos sociales del Deporte.

Elaboración de una dieta personal.

Elaboración de un plan de entrenamiento.

Realización de exámenes, en las fechas previstas para ello.

Apartado Práctico:

Los alumnos deberán presentarse a la parte práctica que le quedó pendiente cuando se le convoque a lo largo del curso.

Pruebas físicas: Test de aptitud física, debiendo obtener en cada uno de ellos, un resultado superior al percentil 50.

Carrera de orientación.

Expresión corporal: Preparación de una coreografía “combi”, de Aeróbic y de bailes de salón.

Deportes: Control práctico de los Deportes correspondientes.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las 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 requiera 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. 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.

Los criterios apuntan hacia una metodología:

Flexible. Las propuestas de ejercicios a realizar están pensadas para todos los alumnos, ajustándose a cada uno.

Activa. Buscando hacer al alumno protagonista de su propia actividad, responsabilizándose de sus propias tareas y desarrollando una actividad en función de la capacidad de cada alumno.

Participativa. Potenciando la cooperación y el compañerismo por medio de grupos heterogéneos.

Integradora. Hay que evitar hacer diferencias en función del sexo o de otros condicionantes.

Inductiva. Intentando que el alumno sepa en cada momento qué parte de su cuerpo está desarrollando o está moviendo.

Lúdica. Fundamentando todas las actividades en los principios del juego.

A continuación se exponen los aspectos a considerar en este proceso de enseñanza-aprendizaje:

Sobre el alumnado.

Las características más importantes de los alumnos, referentes al área de E.F. son :

- Su preocupación por su imagen corporal y una mayor conciencia de su sexualidad que puede acarrear una serie de miedos, prejuicios e inhibiciones, que pueden hacer algo más heterogéneo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por eso hay que proponer actividades que potencien un ambiente distendido, que desdramatice situaciones tensas y las desbloqueen.
- Favorecer en el alumnado situaciones de interacción donde se potencien sistemas de ayuda y cooperación, estructuras de organización y otras conductas motrices de los compañeros, respetando la diversidad de respuestas.

Sobre el profesorado.

En relación a la intervención:

- Es el dinamizador fundamental: estimula, sugiere, orienta, valora y propone.
- Planifica el proceso de enseñanza, contemplando una parte común a todos que asegure el desarrollo armónico de las capacidades motrices.
- Analiza la situación de partida, grado de desarrollo y conocimientos previos para determinar las posteriores actividades, situación y proceso de evaluación.

En relación a la actitud:

- Es importante valorar positivamente las posibilidades del alumnado, fortaleciendo su autoestima y autonomía y motivándole hacia el avance.
- Establecerá un ambiente de seguridad y confianza para un mejor desarrollo de las actividades.

Sobre las actividades

Partiendo de la diversidad, se diseñarán propuestas abiertas, que en su formulación interesen a todos los alumnos, e incluyan además la diversidad que podamos encontrar en una clase en cuanto al desarrollo personal, estimulándoles en sus márgenes de evolución.

Las actividades contribuirán a conseguir un alumno autónomo. Se le ofrecerán propuestas para abrirles caminos al autoanálisis y autocorrección según los criterios objetivos, en relación con la norma, el grupo y su propia evolución.

Siempre que los contenidos lo permitan, se utilizarán procedimientos de aprendizaje basados en la búsqueda, favoreciendo la investigación y exploración motriz en la realización de actividades.

Sobre el tiempo

- Procurar dispersar los momentos de experimentación práctica.-
- Acumular reflexiones teóricas al principio o al final de la sesión sin quitar protagonismo a la práctica.

Se trata de despertar el interés y la curiosidad del alumno dada la limitación horaria.

5) Sobre los hábitos de higiene y seguridad

- Acompañar las actividades del establecimiento de normas sobre el uso del material e instalaciones.
- Cuidar hábitos elementales de higiene en la práctica de la actividad física.

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

- Libros de texto.
- Material bibliográfico del Departamento y la Biblioteca del Centro.
- Material deportivo.
- Recursos audiovisuales.
- Tecnología de la información.
- Otros

ACTIVIDADES DE REFUERZO Y AMPLIACIÓN

En cada uno de los temas, se incentivarán a los alumnos para que puedan ampliar los conocimientos teórico-prácticos y que puedan reforzar todos aquellos vacíos o

dudas, propios de cada alumno/a. Se intentará sobretodo animar a los alumnos a que disfruten con la práctica de la Educación Física y continúen en horas no lectivas.

En la misma línea de la diversidad, y para que la enseñanza no tenga un "techo", procuraremos actividades que amplíen los conocimientos y la experiencia individual.

TRATAMIENTO DE LA DIVERSIDAD

Partimos de la base de que cada alumno/a es "un mundo". Por eso, intentamos que el aprendizaje sea individualizado, de forma que cada uno observe su propia progresión.

Los alumnos con necesidades educativas especiales tendrán la posibilidad de adaptar todos los contenidos a sus necesidades específicas con la supervisión del profesor/a. En la mayor parte de los juegos se utilizarán materiales y reglamentaciones adaptadas a la edad y a una concepción menos competitiva y más lúdica de la actividad física, por lo cual prácticamente todos los alumnos y alumnas pueden participar sin importar demasiado el nivel de ejecución motriz, evitando así muchos apartamientos por necesidades especiales.

De cualquier forma, para casos concretos en los que el alumno o alumna no puede participar de igual manera que el resto, se adaptarán en lo posible para facilitar la participación del alumno/a.

- En primer lugar se plantea siempre la evaluación como un progreso desde el nivel inicial hasta el final, donde el alumno compite principalmente consigo mismo.
- En nuestra materia los que tienen alguna necesidad especial aprenden a conocer mejor y valorar sus peculiaridades para intentar superarlas en la medida de lo posible o al menos aceptarlas. En este sentido, el trabajo en valores, actitudes y hábitos que van haciendo a lo largo del curso les va a servir para no acobardarse e intentar aceptar su situación.
- El alumno/a que de ninguna manera (casos muy especiales) pueda hacer práctica física, realizará un trabajo serio de identificación de objetivos, contenidos y métodos de la práctica hecha por sus compañeros.

Por tanto, entendemos que haciendo, en primer lugar, una valoración racional y pormenorizada de la peculiaridad del alumno/a, al habla con el médico o psicólogo, se adaptarán objetivos, contenidos y metodología a la necesidad especial de que se trate. En cualquier caso se tendrá que adjuntar justificación familiar y/o médica, según los casos.

PLANES PERSONALIZADOS PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONEN DE CURSO.

El alumnado que no promocioe de curso seguirá un plan específico personalizado, orientado a la superación de las dificultades detectadas en el curso anterior.

Se colaborará en la confección del documento realizado por la jefatura de Estudios y el departamento de Orientación que servirá de registro y seguimiento.

Asimismo se mantendrá un especial seguimiento y comunicación con los padres.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

El desarrollo de las actividades va a depender de la evolución de la pandemia.

Dentro del programa de actividades elaboradas por el Departamento de Educación Física, las tareas deportivas desempeñan un papel importante, especialmente en este caso en que las actividades son accesibles a todos los alumnos sin excepciones.

Por otra parte la naturaleza de las actividades físicas en el programa extraescolar va a depender, de la infraestructura deportiva, del tiempo disponible del alumnado y de las personas disponibles para colaborar.

Los criterios de selección serán:

Ofertar aquellas actividades que sean realmente posibles organizar por el centro, a partir de los recursos disponibles. De acuerdo con esto, está previsto realizar:

Excursión al bosque suspendido.

Carreras de orientación en el parque.

Charlas de primeros auxilios DESFIBRILADOR Y R.C.P. (Recuperación Cardiopulmonar)

Torneos y competiciones .

Actividades lúdicas en el parque.

Senderismo en parques naturales.

Actividades de remo y piragua en el CAR. (Centro de Alto Rendimiento)

La bicicleta. Ayuntamiento.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES PARA EL CURSO 2018/2019.

Fecha Aprox.		Actividad/Lugar	Horario Aprox.	Curso
Noviembre		Cross Orientación en Parque de los Príncipes	8:15 – 11:15	Todos los 3º
Octubre		Remo en CAR	8:30-14:00	Todos los 1ºBACH
2ª Evaluación				
noviembre		Bosque suspendido en Bolullos de la Mitación	9:00 a 15	2º ESO
noviembre		Carrera orientación Parque María Luisa	Según horario	1ºBACH todos
Por determinar		PRIMEROS AUXILIOS RCP Y DESFIBRILADOR	2 HORAS	1º BACHILLERATO

ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LA LECTURA Y LA EXPRESIÓN ORAL Y ESCRITA

Se dedicarán 10 minutos por clase a las tareas que a continuación se indican, teniendo.

Selección de posibles tareas, ejercicios.

Exámenes, controles orales/escritos.

Utilización del libro de texto (lectura, resumen, estudio).

Lectura comprensiva de los temas tratados en clase.

Lectura de prensa escrita, diario local, diario nacional y diarios deportivos.

Utilización del cuaderno de clase.

Realización de encuestas, entrevistas, revista de clase.

Elaboración de murales (fotos, artículos de opinión) en el gimnasio/clase.

Actividades interdepartamentales, Biología, Idiomas (Bilingüismo).

Criterios de evaluación.

Concretamente, se puede valorar, si se consigue la competencia lingüística, por ejemplo, analizando:

Escritura y expresión en el control teórico.

Escritura y expresión en el cuaderno de clase.

Expresión oral en una exposición de trabajo (individual, en grupo (murales,etc).

Explicación (escrita/oral) de los ejercicios a utilizar en un calentamiento.

CONTENIDOS DE LA CULTURA ANDALUZA

Los contenidos de cultura andaluza están comprendidos en el bloque de expresión corporal , con bailes propios de nuestra comunidad y localidad ,y en el de actividades en la naturaleza, con las salidas a los parques de la localidad y a los parques naturales andaluces.

AUTOEVALUACIÓN Y SEGUIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN

Se hará en las sucesivas reuniones de Departamento, prestando más atención a la evaluación inicial y a finales de trimestre, en función de los resultados obtenidos.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/o extraescolares. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

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

Intentaremos aplicar una metodología :

Flexible. Las propuestas de ejercicios a realizar están pensadas para todos los alumnos, ajustándose a cada uno.

Activa. Buscando hacer al alumno protagonista de su propia actividad, responsabilizándose de sus propias tareas y desarrollando una actividad en función de la capacidad de cada alumno.

Participativa. Potenciando la cooperación y el compañerismo por medio de grupos heterogéneos.

Integradora. Hay que evitar hacer diferencias en función del sexo o de otros condicionantes.

Inductiva. Intentando que el alumno sepa en cada momento qué parte de su cuerpo está desarrollando o está moviendo.

Lúdica. Fundamentando todas las actividades en los principios del juego.

A continuación se exponen los aspectos a considerar en este proceso de enseñanza-aprendizaje:

Sobre el alumnado. Las características más importantes de los alumnos, referentes al área de E.F. son :

-Su preocupación por su imagen corporal y una mayor conciencia de su sexualidad que puede acarrear una serie de miedos, prejuicios e inhibiciones, que pueden hacer algo más heterogéneo el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por eso hay que proponer actividades que potencien un ambiente distendido, que desdramatice situaciones tensas y las desbloqueen.

-Favorecer en el alumnado situaciones de interacción donde se potencien sistemas de ayuda y cooperación, estructuras de organización y otras conductas motrices de los compañeros, respetando la diversidad de respuestas.

Sobre el profesorado.

En relación a la intervención:

-Es el dinamizador fundamental: estimula, sugiere, orienta, valora y propone.

-Planifica el proceso de enseñanza, contemplando una parte común a todos que asegure el desarrollo armónico de las capacidades motrices.

-Analiza la situación de partida, grado de desarrollo y conocimientos previos para determinar las posteriores actividades, situación y proceso de evaluación.

En relación a la actitud:

-Es importante valorar positivamente las posibilidades del alumnado, fortaleciendo su autoestima y autonomía y motivándole hacia el avance.

-Establecerá un ambiente de seguridad y confianza para un mejor desarrollo de las actividades.

Sobre las actividades

Partiendo de la diversidad, se diseñarán propuestas abiertas, que en su formulación interesen a todos los alumnos, e incluyan además la diversidad que podamos encontrar en una clase en cuanto al desarrollo personal, estimulándoles en sus márgenes de evolución.

-Las actividades contribuirán a conseguir un alumno autónomo. Se le ofrecerán propuestas para abrirles caminos al autoanálisis y autocorrección según los criterios objetivos, en relación con la norma, el grupo y su propia evolución.

-Siempre que los contenidos lo permitan, se utilizarán procedimientos de aprendizaje basados en la búsqueda, favoreciendo la investigación y exploración motriz en la realización de actividades

-Se realizarán actividades que estimulen el interés y hábitos de lectura y expresarse correctamente en público.

-Se llevará a cabo la realización de un trabajo monográfico interrelacionado con el área de Ciencias Naturales.

Sobre el tiempo

-Procurar dispersar los momentos de experimentación práctica.-

-Acumular reflexiones teóricas al principio o al final de la sesión sin quitar protagonismo a la práctica.

Se trata de despertar el interés y la curiosidad del alumno dada la limitación horaria.

Sobre los hábitos de higiene y seguridad

-Acompañar las actividades del establecimiento de normas sobre el uso del material e instalaciones.

-Cuidar hábitos elementales de higiene en la práctica de la actividad física.

MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

Libros de texto.

Material bibliográfico del Departamento y la Biblioteca del Centro.

Material deportivo.

Recursos audiovisuales.

Tecnología de la información.

Otros

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

El profesor conocerá el punto de partida inicial del alumno y del grupo para responder pedagógicamente a las diferencias.

Para integrar la diversidad es necesario que el alumno vea en los agrupamientos el símbolo de la heterogeneidad social, pero que a la vez se le garantice la evolución lógica en los aprendizajes y el desarrollo de su personalidad global.

Favorecer en el alumnado situaciones de interacción donde se potencien sistemas de ayuda y cooperación, estructuras de organización y otras conductas motrices de los compañeros, respetando la diversidad de respuestas.

Algunas de las actividades propuestas para la consecución de las competencias, van encaminadas a su aplicación en la diversidad, atendiendo necesidades distintas de refuerzo o de ampliación.

Dadas las características de nuestra materia, la atención a la diversidad se hace simultáneamente.

Producir respuestas básicas, cortas y sencillas ante requerimientos hechos en Inglés. (¿Has traído el material?, ¿Dónde está la colchoneta azul?, etc.).

Realizar proyectos escritos utilizando la estructura y el vocabulario básico necesario para referirse a la actividad física y el deporte.

Conocer las actividades físicas y deportivas más comunes en el mundo anglosajón.

Promover una actitud positiva para usar el inglés como forma de expresión, utilizando el juego y el deporte como medio canalizador.

Aumentar las destrezas orales escritas.

Justificación

La introducción de la Educación Física como materia bilingüe está asociada a una serie de ventajas que se enumeran a continuación:

- Las posibilidades de expresión no verbal incrementan los recursos comunicativos
- La gran variedad de entornos comunicativos facilita el uso diverso y flexible del inglés.
- Proporciona una perspectiva intercultural del mundo recreativo y del deporte
- Vinculación entre motricidad y aprendizaje del lenguaje (“Método Total Physical Response” de Asher, J.)
- La motivación en el aprendizaje de la L2 es mayor en Ed. Física que en otras materias ya que la asignatura de por sí les motiva más y con ello prestan algo más atención al aprendizaje del vocabulario específico de ésta

Objetivos específicos

1. Utilizar con corrección el vocabulario básico relacionado con los bloques de contenido de “condición física y salud”, “juegos y deportes”, “expresión corporal” y “actividades en el medio natural”, además de todo aquel vocabulario de uso común que se utiliza frecuentemente en la clase de educación física.
2. Comprender de forma general los mensajes en inglés que el profesor les haga llegar y responder coherentemente a ellos.
3. Responder en inglés a cuestiones sencillas relacionadas con el desarrollo de la clase de Educación Física.
4. Preguntar en inglés utilizando un vocabulario básico sobre dudas y requerimientos que surjan en el transcurso de la clase.
5. Realizar de forma regular y ordenada las actividades bilingües propuestas por el profesor.
6. Escribir, expresar y pronunciar con corrección lingüística apropiada las palabras aprendidas del tema.

Competencias básicas

	<u>Elementos distintivos</u>	<u>Competence</u>	<u>DistinctiveElements</u>
<p align="center"><u>Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - El cuerpo humano. - Bienestar psico-físico. - Hábitos saludables. - Cualidades físicas. - Actividades en la Naturaleza. 	<p align="center">Competence in the knowledge and interaction with the physical world</p>	<ul style="list-style-type: none"> -The human body - Psychic and Physical wellbeing -Healthy habits -Physical qualities -Activities in nature
<p align="center"><u>RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA</u></p>		<p align="center"><u>RELATION WITH THE CONTENT OF THE PROGRAM</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Las capacidades físicas básicas. ➤ 2.- La salud y las capacidades físicas. ➤ 3.- Sobre esfuerzo y consecuencias. ➤ 4.- Formas beneficiosas y perjudiciales para mejorar las capacidades físicas. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Basic physical capabilities ➤ 2.- Health and the physical capabilities ➤ 3.- Overworking and the consequences ➤ 4.- Beneficial and harmful forms to improve physical capabilities ➤ 5.- Breathing during the exercises ➤ 6.- Perception and control of our bodies with help of breathing exercises ➤ 7.- Relaxation through breathing 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5.- La respiración durante el ejercicio. ➤ 6.- Percepción y control de nuestro cuerpo con ayuda de los ejercicios respiratorios. ➤ 7.- La relajación mediante la respiración. ➤ 8.- Aspectos saludables de la resistencia aeróbica y de la flexibilidad. ➤ 9.- Flexibilidad y aparato locomotor. ➤ 10.- Conocimiento del medio natural y de las actividades que pueden practicarse en él. ➤ 11.- La marcha. ➤ 12.- La acampada ➤ 13.- Vigilancia de nuestro estado físico y consideración del ejercicio dirigido a procurar el bienestar general. ➤ 14.- Valoración del calentamiento en el contexto deportivo y sus repercusiones sobre la salud y el rendimiento. ➤ 15.- Concienciación de la importancia de la Naturaleza en las actividades físicas y en la vida habitual. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 8.- Healthy aspects to aerobic resistance and flexibility ➤ 9.- Flexibility and engine apparatus ➤ 10.- Knowledge of natural mediums and activities you can use to practise in them. ➤ 11.- Walking ➤ 12.- Camping ➤ 13.- Vigilance of our physical state and consideration of the exercise directed at generating general wellbeing. ➤ 14.- Evaluation of warm-up in a sporting context and the repercussions concerning health and performance ➤ 15.- Knowledge of the importance of nature in physical activities and in regular life
--	---

	<u>Elementos distintivos</u>	<u>Competence</u>	<u>DistinctiveElements</u>
	- Cooperación,	Social and	- Cooperation,

<p><u>Competencia social y ciudadana</u></p>	<p>igualdad y trabajo en equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Práctica y organización de actividades deportivas. - Aceptación de responsabilidades. - Aceptación y cumplimiento de normas. 	<p>citizencompetence</p>	<p>equality and teamwork</p> <ul style="list-style-type: none"> -Practise and organisation of sporting activities -Acceptance of responsibilities -Acceptance and completion of duties
<p><u>RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA</u></p>		<p><u>RELATION WITH THE CONTENT OF THE PROGRAM</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- El deporte adaptado. ➤ 2.- Asistencia en los ejercicios por parejas y atención constante en las técnicas utilizadas. ➤ 3.- Utilización responsable de materiales. ➤ 4.- Responsabilidad en la realización de esfuerzos y ejercicios que pueden resultar peligrosos o contraproducentes si no se toman las medidas oportunas. ➤ 5.- Respeto a las normas de ejecución y seguridad. ➤ 6.- Colaboración con el grupo prestando ayudas de forma efectiva. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Adapted sport ➤ 2.- Assistance in exercises done in pairs and constant attention concerning the techniques in practise ➤ 3.- Responsible use of materials ➤ 4.- Responsibility in the application of effort in the exercises that can prove dangerous if the appropriate measurements are not taken. ➤ 5.- Respect the guidelines of safety and execution ➤ 6.- Collaboration within the group offering effective support ➤ 7.- Participation in individual and collective sports and games ➤ 8.- Activities that improve or intensify the relationships in 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 7.- Participación en juegos y deportes individuales y colectivos. ➤ 8.- Actividades que mejoran o intensifican las relaciones intergrupales. ➤ 9.- Convivencia y relación con el grupo durante la estancia en la Naturaleza. ➤ 10.- Respeto y cuidado de todos los elementos que encontremos durante nuestra estancia en el medio natural. 	<p>groups</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 9.- Living and socialising within the group throughout the duration of the stay in nature ➤ 10.-Respect and care for all the natural elements that we find during our stay in natural surroundings
---	---

	<u>Elementos distintivos</u>	<u>Competence</u>	<u>Distinctive Elements</u>
<p><u>Competencia de autonomía e iniciativa personal</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Organización de actividades. - Autosuperación ante dificultades o problemas. - Seguimiento de su 	<p>Competence demonstrating independence and initiative</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Organisational activities -Overcoming difficulties or problems -The following of physical and technical progression

	progresión física y/o técnica		
<p align="center"><u>RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA</u></p>		<p align="center"><u>RELATION WITH THE CONTENT OF THE PROGRAM</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Intensidad en las actividades. ➤ 2.- Aceptación del ritmo individual de trabajo. ➤ 3.- Adaptación y modificación de actividades a las facultades y motivaciones individuales. ➤ 4.- Integración del trabajo de capacidades físicas en la vida cotidiana. ➤ 5.- Participación interesada y adquisición de compromisos respecto a las actividades físicas. ➤ 6.- Consideración de la capacidad de resistencia particular y compromisos para mejorarla. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Intensity in the activities ➤ 2.- Acceptance of the individual work tempo ➤ 3.- Adaptation and modification of activities to individual taste and ability ➤ 4.- Integration of physical capability work in to everyday life ➤ 5.- Interested participation and acquirement of willingness with respect to physical activities ➤ 6.- Consideration of the capability of a certain resistance and willingness to improve it. ➤ 7.- Choice of physical and sporting activity that most fit our characteristics and interests. ➤ 8.- Programming of activities. ➤ 9.-Overcoming fears and learning to trust one self. 	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 7.- Elección de las actividades físicas y deportivas que más se ajusten a nuestras características e intereses ➤ 8.-Programación de actividades. ➤ 9.-Superación de miedos y desarrollo de la confianza en uno mismo. 	
---	--

	<u>Elementos distintivos</u>	<u>Competence</u>	<u>DistinctiveElements</u>
<u>Competencia cultural y artística</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Manifestaciones culturales de la motricidad humana: deportes y juegos tradicionales, danzas, etc. - Expresión de ideas y sentimientos. - Habilidades perceptivas. - Conocimiento de otras culturas. - El fenómeno 	Cultural and artistic competence	<ul style="list-style-type: none"> -Cultural displays of human mobility: sports and traditional games, dances, etc. - Expression of ideas and feelings. - Capability to react to environment (perception) - Knowledge of other cultures - Sport phenomenon

	deportivo		
<u>RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA</u>		<u>RELATION WITH THE CONTENT OF THE PROGRAM</u>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Deportes colectivos: balonmano, baloncesto y béisbol. ➤ 2.- Fundamentos técnicos tácticos y reglamentarios. ➤ 3.- Habilidades gimnásticas. ➤ 4.- Los juegos populares. ➤ 5.- Los juegos recreativos. ➤ 6.- Juegos deportivos y populares adaptados. ➤ 7.- Ritmo y expresión corporal. ➤ 8.- Manifestaciones rítmicas. ➤ 9.- Danzas del mundo. ➤ 10.- Las danzas en España. ➤ 11.- Conocimiento y respeto por las formas y tipos de actividades tradicionales de otras comunidades. ➤ 12.- Integración de actividades de nuestro patrimonio cultural en la actividad física habitual. ➤ 13.- Valoración de los juegos recreativos en cuanto a la adquisición de habilidades y relación con los jugadores. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Collective sports: handball, basketball, baseball ➤ 2.- Fundamental techniques, tactics and regulations ➤ 3.- Gymnastic abilities ➤ 4.- Popular games ➤ 5.- Recreational games ➤ 6.- Sports games and popular adaptations ➤ 7.- Rhythm and bodily expression ➤ 8.- Displays of rhythm ➤ 9.- Dances from various countries ➤ 10.- Spanish dances ➤ 11.- Knowledge and respect for the forms and types of traditional activities of other communities. ➤ 12.- Integration of activities of our cultural heritage in common physical activities ➤ 13.- Find the value of recreational games in reference to the acquirement of abilities and rapport between team mates. ➤ 14.- Communication with others and acceptance of our capabilities and rhythm 	

<p>➤ 14.- Comunicación con los demás y aceptación de nuestras posibilidades rítmicas.</p>	
---	--

	<u>Elementos distintivos</u>	<u>Competence</u>	<u>DistinctiveElements</u>
<p><u>Competencia para aprender a aprender</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentación de actividades. - Resolución de problemas técnico-tácticos. - Práctica libre individual o en grupo. - Trabajo en equipo. 	<p>Ability to learn how to learn</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Activity experimentation -Resolution of technical/tactical problems -Freedom of individual or group practise -Teamwork
<p><u>RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS DEL PROGRAMA</u></p>	<p><u>RELATION WITH THE CONTENT OF THE PROGRAM</u></p>		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Desarrollo de la resistencia aeróbica. ➤ 2.- Desarrollo de la flexibilidad. ➤ 3.- Técnicas y ejercicios para mejorar los saltos en atletismo. ➤ 4.- Fundamentos técnicos: Manejo del balón, posiciones y desplazamientos, bote, pase, lanzamiento, fintas,... 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Development of aerobic endurance (stamina) ➤ 2.- Development of flexibility ➤ 3.- Technical exercises to improve the various jumps in athletics. ➤ 4.- Fundamental techniques: ball management, positioning and movement, bounce, throw, pass, 		

<ul style="list-style-type: none"> ➤ 5.- Juegos predeportivos relacionados con el baloncesto y el balonmano. ➤ 6.- Ejercicios de aplicación táctica para baloncesto y balonmano. ➤ 7.-Aplicación del reglamento en situación real de juego. ➤ 8.- Modificaciones y adaptaciones en las actividades físicas. ➤ 9.- Fomento de la práctica desinteresada y de la creatividad. ➤ 10.- Descubrimiento de la importancia del ritmo en la realización de ciertas actividades y conseguir una disposición favorable hacia ellas. ➤ 11.- Integración en el grupo de clase cooperando y aportando iniciativas que puedan enriquecer el trabajo colectivo. ➤ 12.- Desinhibición en la realización de actividades rítmicas y de expresión corporal. 	<p>fake,....</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5.- Comparable sporting games related to basketball and handball ➤ 6.-Tactical exercises of basketball and handball ➤ 7.- Apply the rules in a real game situation ➤ 8.- Modification and adaptation in physical activities ➤ 9.- Encourage team play and creativity as opposed to individual work ➤ 10.- Discover the importance of rhythm in the carrying out of certain activities and obtain a positive disposition for them ➤ 11.- Integrate in class group cooperating and showing initiative in order to enrich the collective work ➤ 12.- Perform rhythmical activities and bodily expression confidently
--	---

	<u>Elementos distintivos</u>	<u>Competence</u>	<u>DistinctiveElements</u>
	Vocabulario		

<p><u>Competencia</u> <u>en</u> <u>comunicación</u> <u>lingüística</u></p>	<p>específico.</p>	<p>Competence in linguistic communication</p>	<p>Specific vocabulary</p>
<p><u>RELACIÓN CON LOS CONTENIDOS</u> <u>DEL PROGRAMA</u></p>		<p><u>RELATION WITH THE CONTENT OF THE</u> <u>PROGRAM</u></p>	
<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Términos relacionados con la actividad física, el entrenamiento y los deportes. Glosario. ➤ 2.- Vocablos empleados durante el juego para indicar una situación o emplazamiento. ➤ 3.- Nombres que reciben juegos, danzas, bailes, instrumentos, materiales y acciones. ➤ 4.- Terminología de otras lenguas empleadas habitualmente en los deportes. 		<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1.- Terms related to the physical activity, the training and sports. ➤ 2.- Extensive vocabulary throughout the game to indicate a situation or movement ➤ 3.- The names given to games, dances, instruments, material and actions ➤ 4.- Terminology of other languages regularly applied in sports 	

Contenidos

1. Contenidos propios del bloque de condición física y salud: calentamiento, condición física, capacidades físicas básicas, partes del cuerpo, salud, actividad física, normas de higiene, entrenamiento, juego, respiración, relajación, intensidad, esfuerzo, frecuencia cardíaca, equilibrio, coordinación, agilidad, rapidez, rodar, girar, lanzar, pasar, recibir, botar, etc...
2. Contenidos propios del bloque de juegos y deportes: portería, falta, pase, bote, lanzamiento, remate, parada, portero, jugador, balón, pista, zona, canasta, etc
3. Contenidos propios del bloque de expresión corporal: expresión, cuerpo, gesto, ritmo, música, danza, teatro, baile, mímica, etc
4. Contenidos propios del bloque de actividades en el medio natural: brújula, acampada, montaña, mapa, río, senderismo, excursión, árboles, rocas, bosque, esquí, nieve, lluvia, noche, día, frío, calor, orientación, etc.
5. Expresiones comunes para todo el curso: Correr, saltar, dar vueltas, vuelta, estirar, velocidad, resistencia, fuerza, flexibilidad, subir, bajar, portería, balón, falta, gimnasio, pista, combas, normas básicas, etc.

Unidades Didácticas

1º ESO

Conozco la Educación Física / KnowingthePhysicalEducation
El calentamiento y la vuelta a la calma / Thewarm-up and thewarm-down
Las capacidades físicas básicas / Basic physicalabilities
Las cualidades motrices / Motor skills
Los juegos populares, tradicionales y autóctonos / Popular, traditional and nativegames
Los deportes colectivos: balonmano, baloncesto y fútbol sala / Invasionsports: handball, basketball and futsal
Los deportesindividuales: el atletismo / Individual sports: Track and field / Athletics
Las actividades en el medio natural / Activities in nature

Salud y relajación / Health and relaxation
Teatro / Play
Béisbol / Baseball

2º ESO

Conozco la Educación Física / KnowingthePhysicalEducation
El calentamiento y la vuelta a la calma / Thewarm-up and thewarm-down
Control de la intensidad a través de la frecuencia cardiaca / Intensity control usingtheheartrate
Las capacidades físicas básicas / Basic physicalabilities
Las cualidades motrices / Motor skills
Juegos y deportes de lucha / Fightgames and sports
Los deportes colectivos: el fútbol sala y el balonmano / Invasionsports: futsal and handball
Las actividades en el medio natural / Activities in nature
Los deportesindividuales: el atletismo / Individual sports: Track and field / Athletics
Las sevillanas
La postura corporal y sus patologías / Body position and itsdiseases
Respiración y relajación / Breathing and relaxation

3º ESO

El calentamiento / The warm-up
Capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza y flexibilidad / Basic physicalabilities: endurance, strength and flexibility
Juegos y deportes alternativos / Alternativegames and sports
Diferencias entre juegos y deportes: Differencesbetweengames and sports
Deportes colectivos: el fútbol sala / Invasionsports: futsal
Fundamentos transversales de los deportes de raqueta / Racquetsports
La orientación como actividad en el medio natural / Orienteering
Métodos de relajación / Methods of relaxation
Voleibol / Volleyball
Alimentación y nutrición / Nutrition
Prácticas y hábitos saludables relacionados con el ejercicio / Healthhabitsrelatedwithexercise
Las Sevillanas

4º ESO

Capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza y flexibilidad/ Basic physicalabilities: endurance, strength and flexibility
Teoría del entrenamiento / Training theory
Deportesalternativos: hockey / Alternative sports: Hockey
Baloncesto / Basketball
Bádminton / Badminton
Formas de organización de competiciones / Ways of organisingcompetitions
Mitos y falsas creencias en el deporte / Myths and false beliefs in sports
Primerosauxilios ante un accidente / First aid when an accident happens

Salidas profesionales y educativas relacionadas con la actividad física y el deporte / Job and educational opportunities related to physical activity and sport
La bachata

1º BACHILLERATO

Capacidades físicas básicas: resistencia, fuerza y flexibilidad/ Basic physical abilities: endurance, strength and flexibility
Teoría del entrenamiento / Training theory
Juegos y deportes alternativos / Alternative games and sports
Hockey
Baloncesto / Basketball
Fútbol Sala / Futsal
Atletismo / Athletics
La Bachata
Formas de organización de competiciones / Ways of organising competitions
Voleibol / Volleyball
Primeros auxilios
Salidas profesionales y educativas relacionadas con la actividad física y el deporte / Job and educational opportunities related to physical activity and sport
Las coreografías / Choreographies

Actividades

1. Conversación en todas y cada una de las clases de educación física para fomentar la comunicación entre todos utilizando el inglés.

2. Realización de fichas donde se trabaje el vocabulario propio de los temas tratados en los tres trimestres, realizando un collage de términos en inglés para el aula. Esta práctica tiene como objetivo que todos los alumnos vayan recopilando en una gran cartulina un vocabulario con términos relacionados con el deporte en el idioma en cuestión. La dinámica permitirá al alumno interactuar constantemente en el aula con el vocabulario específico de educación física en el idioma extranjero, favoreciendo así su memorización.

3. Lectura y comprensión de textos relacionados con los temas tratados.

4. Búsqueda de información en Internet de contenidos en inglés relacionados con la condición física y la salud, los juegos y deportes, la expresión corporal y las actividades en el medio natural. De forma específica y motivadora estará la búsqueda en Internet acerca de deportistas importantes ingleses, promoviendo así un aprendizaje significativo del alumno ya que ahondarán en las vidas de sus deportistas favoritos. Nuestros alumnos conocen a muchos deportistas extranjeros a través de los medios de comunicación y si les incentivamos para que busquen datos sobre su vida, trayectoria, etc, se interesarán por el país y la región de la que proceden los deportistas así como contribuimos a la "competencia digital". Por otra parte al incluir en la lista de deportistas famosos tanto mujeres como hombres contribuimos a la coeducación, reforzando la importancia de la mujer en el mundo del deporte.

5. Utilización correcta del diccionario.

6. Unidad didáctica de un deporte o disciplina de origen inglés.

7. Facilitación de unos apuntes con vocabulario específico en inglés de aquellas unidades didácticas a desarrollar dentro del programa bilingüe

8. Realización de un video grabado por ellos y por grupos en el que expongan en inglés los conceptos básicos de algún contenido relacionado con la Educación Física en el que tendrán que interactuar también entre ellos mediante preguntas y respuestas como si de una entrevista a un deportista se tratase.

Metodología

En los grupos bilingües, se fomentará el uso por parte de los alumnos del inglés, sobre todo para las expresiones más usuales en clase. Se impartirán las sesiones de forma que, al menos el 50% del tiempo, se trabaje en inglés, bien a través de actividades escritas, ejercicios prácticos, etc.

Llevaremos un trabajo coordinado e interdisciplinar entre todo el profesorado del alumnado bilingüe y con el auxiliar de conversación, habiendo que planificar previamente el trabajo que deberá realizar el auxiliar de conversación con los alumnos.

Los auxiliares de conversación participarán potenciando las destrezas orales del alumnado y ayudando al profesorado a realizar materiales bilingües.

Hay que primar la fluidez frente a la corrección, sobre todo, en cursos inferiores, dejando que se expresen y al finalizar se les puede corregir ciertos aspectos.

Fomentaremos el trabajo del alumnado por proyectos o tareas prácticas grupales en las que tengan una actividad colofón final que se enseñe a todo el centro, a ser posible entre varias asignaturas también y empleo de las TIC's (metodología AICLE).

Reforzaremos las estructuras gramaticales en ANL que el profesor de L2 enseña en clase, teniendo por ello una buena coordinación con éste según cursos. Es decir, si están dando ahora el modal "must", podríamos ponerles una hoja de observación y evaluación con indicaciones de "must" y "mustn't", a la hora de lo que deben y no deben hacer en clase. Comentaremos también al profesor de L2 los errores lingüísticos que presentan los alumnos para que los trabajen en sus clases.

También nos coordinaremos con la materia de inglés para que vean previamente el vocabulario específico de Ed. Física en las clases de inglés (dándoselo al

profesor/a previamente), para que posteriormente lo entiendan ya en EF, o incluso al revés, se podría enseñar algo en EF que después podrían ver en Inglés, aunque sería lo menos frecuente

La interrelación de las áreas de Educación Física y las lenguas extranjeras requiere el uso de una metodología de enseñanza que permita el aprendizaje de los contenidos de ambas disciplinas de manera conjunta a través del movimiento. El método idóneo para ello es la Respuesta Física Total (Total Physical Response), desarrollado por James Asher (2009) e implantado en multitud de centros educativos a nivel mundial. Por tanto, la utilización de gestos por parte del profesor será fundamental para la comprensión del vocabulario y las frases por parte del alumnado

Las características fundamentales de este método son las siguientes:

- La adquisición de habilidades en el segundo lenguaje pueden ser rápidamente asimiladas si el profesor estimula el sistema kinestésico-sensorial de los estudiantes. Asher cree que la comprensión del lenguaje hablado debe ser desarrollada antes de la expresión oral del mismo.
- La comprensión y retención se obtienen mejor mediante el movimiento (movimiento total del cuerpo de los estudiantes) en respuesta a una secuencia de comandos. Asher cree que la forma imperativa del lenguaje es una herramienta poderosa que puede ser utilizada para la comprensión del lenguaje, así como para manipular su comportamiento. Muchas de las estructuras gramaticales del lenguaje a aprender pueden asimilarse mediante el uso del tono imperativo.
- Nunca forzaremos a los estudiantes a hablar antes de que estén listos. Asher cree que el lenguaje a aprender debe ser interiorizado, así el habla emergerá automáticamente. El profesor deberá decidir cuando alentar la participación oral de sus estudiantes.

La Inteligencia Kinestésica o de movimiento está relacionada con el aprendizaje mediante la realización de movimientos, la manipulación de objetos, los deportes, el teatro y la invención o construcción de modelos o diseños. El alumno con inteligencia kinestésica generalmente se divierte con actividades físicas como el teatro, el baile y además con actividades prácticas. Cualquier actividad que utilice la Respuesta Física Total refuerza la inteligencia corporal. Esta metodología la combinamos con una enseñanza basada en el descubrimiento y en la resolución de problemas, evitando el trabajo analítico y favoreciendo en todo momento la participación e implicación activa del alumno, con el fin de lograr aprendizajes eficaces desde el punto de vista cognitivo, motor y socio-afectivo. Por tanto, el método de Respuesta Física Total se presenta como una metodología de enseñanza idónea para conseguir los objetivos planteados en nuestra propuesta de interrelación de la Educación Física y el bilingüismo.

Se tendrá en cuenta el curso de ESO al que irá destinado, realizándose las adaptaciones pertinentes en cuanto a objetivos y contenidos del programa, así como la realidad educativa existente en dicho centro. Por ello, adaptaremos el vocabulario y la gramática para que sea comprensible al alumno/a.

Una premisa básica en la EF bilingüe es no disminuir el tiempo de compromiso motor por dar clases en bilingüe (cosa que ocurre muy a menudo y es difícil de atajar). Por ello, debe quedarnos claro desde el principio que nuestra principal meta es el trabajo de los contenidos específicos de la Educación Física. Los contenidos lingüísticos son sólo una herramienta para alcanzar los objetivos específicos en la Ed. Física.

Antes de utilizar la L2 debemos valorar si el mensaje que vamos a explicar lo van a entender básicamente los alumnos/as ya que de lo contrario esto puede causar frustración en muchos de ellos, poniendo así una barrera al aprendizaje del idioma. Lo que sí debe quedar claro es que las explicaciones básicas de seguridad o de reglas muy importantes se pueden decir en inglés, pero por supuesto deben decirse a continuación en español para que todo el mundo las entienda perfectamente y no haya lugar a dudas. Por eso, siempre que sea posible utilizaremos la lengua extranjera, pero siempre que sea necesario usaremos la lengua materna.

Es importante que antes de empezar la clase, los alumnos/as sepan qué vocabulario vamos a trabajar y qué estructuras gramaticales se van a usar, estableciendo también con ellos cuándo podrán dirigirse al profesor en inglés y cuando en español.

Los alumnos/as aprenden mejor las palabras cuando son ellos mismos las que la usan en clase todo el tiempo que cuando sea el profesor el que las use. Por ello, la utilización del vocabulario en inglés se debe potenciar de forma que sea bastante necesitado decirlo en clase por parte de los alumnos/as (self-nominated) y que sea funcional para que así lo puedan llevar a la práctica.

Otra estrategia metodológica básica será dar a los alumnos unas hojas con vocabulario e imágenes asociadas a ellos para que de forma visual asocien el significado de las palabras con las imágenes y se les quede mejor en la cabeza. Viene muy bien entregar dibujos explicativos con las tareas a realizar en inglés que simplemente con las imágenes, captan lo que hay que hacer rápidamente

No habrá que traducir siempre lo que se diga en inglés, si no el alumno se acostumbra a que se lo vamos a traducir siempre y no prestará atención a la parte en inglés. Habrá que llevar una progresión metodológica:

- 1º y 2º ESO: Nivel fácil, vocabulario y estructuras asequibles con frases cortas y palabras clave en inglés
- 3º ESO: Nivel más elevado de vocabulario y estructuras gramaticales algo más complejas.
- 4º ESO y Bachillerato: Nivel elevado de vocabulario y que ellos mismos sean los que hablen más en inglés en clase con discursos más elaborados y frases más largas en inglés.

Cuando haya que hacer agrupaciones en las que tengan que trabajar y expresarse en inglés sería adecuado agruparlos de forma que en todos los grupos hubiera un alumno/a de los que entienden y hablan bien el idioma para que sea el portavoz y ayuda a todos los demás

Otras estrategias metodológicas serían la utilización de cognados (términos emparejados morfológicamente, es decir, “vertebral column” y no “spine”, “flexion” y no “bend”), sinónimos (de bloquear, tackle, obstruct, block orlock), anglicismos (palabras inglesas que se usan en España (mister, en vez de coach), relación de vocabulario con imágenes o dibujos, seleccionar el vocabulario nuevo por sesión (por ejemplo 5 palabras nuevas cada día y repaso de las anteriores, enseñar “chunks” típicos de EF (pass me theball, staybehindthe line, jumpherope..., etc...

Planificaremos en la programación bilingüe el vocabulario específico de Ed. Física, la gramática, la comunicación oral y la escrita, entre otras, por cursos.

Establecer en todas las sesiones prácticas por cursos, la forma en la que los alumnos/as podrán hablar en inglés en ciertas actividades, el vocabulario que voy a introducir nuevo y voy a repasar, las estructuras gramaticales a usar, la comunicación escrita que voy a darles para que entiendan junto con los dibujos o fotos...

Orientación metodológicas en la evaluación

1. Observación de los alumnos en cuanto a su capacidad de comunicarse en inglés con el resto de compañeros y con el profesor.
2. Fichas de trabajo del vocabulario del tema tratado.
3. Preguntas en inglés de tipo teórico en el examen oral sobre los contenidos vistos en inglés.
4. Utilizaremos el Portfolio Europeo de las Lenguas para evaluar al alumnado bilingüe (espacio en la red o en soporte papel en el que los alumnos/as suben o guardan sus trabajos y reflexionan sobre el idioma).
4. Valoraremos positivamente el esfuerzo en expresarse en L2 del alumnado.
6. En la evaluación se primarán los contenidos básicos de la asignatura frente al empleo de la L2, por ello, la evaluación de la parte de producción lingüística bilingüe siempre será para subir nota, nunca para bajarla, evaluando la expresión oral y la escrita.
7. Tendremos en cuenta en la evaluación la capacidad comunicativa del alumno/a, el uso de estrategias de compensación, así como la fluidez en la expresión, siempre bajo la premisa de la permisividad ante los errores gramaticales o fonéticos.
8. Son más recomendables las exposiciones orales y los trabajos de investigación que los “exámenes escritos”.
9. Ejemplos de exámenes para 1º y 2º ESO: preguntas de respuestas múltiples, verdadero/falso, unir frases, o preguntas de respuestas cortas. Las preguntas de los exámenes en inglés irán enfocadas a que ellos acierten definiciones de conceptos de Educación Física
10. Ejemplos de exámenes para 3º ESO: definición de conceptos fáciles de forma breve y con sus palabras de contenidos de Ed. Física.
11. Ejemplos de exámenes para 4º ESO y 1º BACH: descripción escrita u oral de una imagen o gráfico y relación con el tema en cuestión, pidiéndoles definiciones más complejas y otros apartados que tengan que explicar con mayor precisión
12. Se pueden hacer preguntas en español y una pregunta al final en inglés que valga 0,5 puntos sólo para subir nota. Si no la sabe en inglés, podría incluso responderla en español.

Criterios de calificación en el programa bilingüe

Los criterios de calificación en el programa bilingüe serán los mismos que en el no bilingüe exceptuando que en la realización del examen oral que tiene cuatro preguntas, dos de ellas serán en inglés y podrán sumar hasta 0,5 puntos más también si la contestan en inglés. Si no la saben en inglés, la podrán contestar en español, pudiendo sacar un 10 en ese examen.

Si un alumno/a tiene un 10 en el examen oral y además responde la pregunta en inglés correctamente, ese 0,5 de más se le sumaría en otros apartados.

Bibliografía

- Asher, J. (2009): Learning another language through actions. Publisher: SkyOaksProductions.

Sevilla 28 octubre de 2020

Rosa M^a Torres Sáez Manuel Fernández Candela