

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2021/2022

---

#### ASPECTOS GENERALES

---

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación
- M. Excepcionalidad por la situación sanitaria por el COVID19

#### ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

---

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

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA  
2021/2022  
ASPECTOS GENERALES**

### **A. Contextualización**

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

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, los centros docentes desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden de 15 de enero de 2021, « el profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones de las materias o ámbitos para cada curso que tengan asignados, a partir de lo establecido en los Anexos II, III y IV, mediante la concreción de los objetivos, la adecuación de la secuenciación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

### **B. Organización del departamento de coordinación didáctica**

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 92.1 del Decreto 327/2010, de 13 de julio por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «cada departamento de coordinación didáctica estará integrado por todo el profesorado que imparte las enseñanzas que se encomienden al mismo. El profesorado que imparta enseñanzas asignadas a más de un departamento pertenecerá a aquel en el que tenga mayor carga lectiva, garantizándose, no obstante, la coordinación de este profesorado con los otros departamentos con los que esté relacionado, en razón de las enseñanzas que imparte».

### **C. Justificación legal**

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

#### D. Objetivos generales de la etapa

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

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

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

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

#### E. Presentación de la materia

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

transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida. La Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO, establece que ¿la Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida. En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica. Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de Educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

## F. Elementos transversales

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

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 en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

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

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

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

## G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

La materia Educación Física contribuye 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.).

Esta materia desarrolla las 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.).

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 Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al

alumnado para la vida en sociedad.

Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia de 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 de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación de retos a nivel 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, Educación Física facilita el desarrollo de la competencia digital en el alumnado (CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

## H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 111/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

«1. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.

2. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.

3. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.

4. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.

5. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

6. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.

7. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.

8. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.

9. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.

10. Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

11. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

12. Se fomentará la protección y defensa del medioambiente, como elemento central e integrado en el aprendizaje de las distintas disciplinas.»

Los estilos de enseñanza-aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas de reproducción de modelos 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.

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. 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.

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

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

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 deberán implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad deberán tenerse en cuenta los riesgos asociados al uso de las tecnologías de la información y 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.

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

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

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

De conformidad con lo dispuesto en la INSTRUCCIÓN 9/2020, DE 15 DE JUNIO, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo».

Asimismo y de acuerdo con la INSTRUCCIÓN 9/2020, DE 15 DE JUNIO, «los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables». Además para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.

De acuerdo con lo dispuesto en la INSTRUCCIÓN 9/2020, DE 15 DE JUNIO, «el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado».

### **J. Medidas de atención a la diversidad**

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en la INSTRUCCIÓN 9/2020, DE 15 DE JUNIO, así como en la INSTRUCCIÓN 9/2020, DE 15 DE JUNIO en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

Programas de refuerzo del aprendizaje para los alumnos repetidores y que promocionan con suspensos:

Los alumnos que repiten, o bien tienen la asignatura de Educación Física pendiente, tanto en secundaria como en bachillerato (Orden 15/01/21 de secundaria, art. 16 y Orden 15/01/21 de bachillerato, art. 18), tendrán un programa específico de refuerzo del aprendizaje. El profesor del curso vigente de la asignatura de Educación Física, valorará si el alumno o alumna está alcanzando los criterios mínimos de aprendizaje, y en función de ello hará las adaptaciones curriculares pertinentes. La nota final de la asignatura pendiente del curso anterior estará muy relacionada con la nota del curso vigente, ya que muchos de los contenidos prácticos son una ampliación en aspectos técnicos y tácticos del curso anterior. Por lo tanto el departamento tendrá en cuenta a la hora de desarrollar los contenidos y los criterios de evaluación, cuáles son aquellos alumnos y alumnas que tienen la asignatura pendiente en cursos anteriores, o cuáles son los alumnos repetidores.

#### **K. Actividades complementarias y extraescolares**

Debido a la situación excepcional que estamos viviendo a causa de la pandemia, nos hemos visto obligados a reducir considerablemente las actividades extraescolares y complementarias que solemos realizar en el departamento. Aún así proponemos unas cuantas que se pueden hacer con grupos reducidos y de convivencia estable y otras a la espera de que la situación haya mejorado a finales de curso y se puedan realizar.

#### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

Dentro del centro y en el horario de clase o en los recreos realizaremos con los distintos cursos: CLASES MAGISTRALES IMPARTIDAS POR CLUB LOCALES: Kárate, Voleibol, Rugby, Golf, Pilates, Yoga, Donde tras ponernos en contacto con los clubs locales y con la intención de fomentar que los alumnos realicen actividades fuera del horario escolar, asistirán al centro entrenadores de dichos equipos para impartir clases teórico-prácticas al alumnado, siempre en presencia del profesor de la asignatura. Destacamos los siguientes:

- Taller de Parkour, realizado en nuestras instalaciones por antiguos alumnos.
- Taller de RCP y Primeros Auxilios. En colaboración con Cruz Roja local y Protección Civil.
- CARRERAS DE ORIENTACIÓN: realizadas en horarios de clase, tanto en el centro como en todo su entorno: urbanización, parques, instalaciones cercanas.

- CLASES DE AEROYOGA EN EL CENTRO DE YOGA DE LA LOCALIDAD.

- TALLER DE RUGBY PARA TODOS LOS CURSOS CON LA COLABORACIÓN DEL CLUB DE RUGBY DE LA LOCALIDAD: Los contenidos de las unidades didácticas irán modificándose en cada curso de tal forma que existirá una progresión en los mismos.

- TALLER DE PETANCA CON EL CLUB DE PETANCA DEL PUEBLO: De tal forma que se bajará con los alumnos a las pistas de petanca que hay contiguas al centro (en la rotonda de Fuensanguínea) y se realizará dicho taller con los adultos y jubilados que forman parte del club.

- ACTIVIDADES COLECTIVAS DESARROLLADAS EN EL POLIDEPORTIVO EL LIMÓN: dada la necesidad de instalaciones para la realización de ciertas actividades físico-deportivas, para la impartición de diferentes contenidos nos desplazaremos dentro del horario de clases a las instalaciones del polideportivo EL LIMÓN. Estas actividades serán: A.

ESCALADA EN EL ROCÓDROMO; con 3º, 4º Y 1º de Bachillerato. Bloque de Contenidos de Juegos y Deportes. Objetivo: Conocer los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes practicados. B. BODYPUMP EN SALA COLECTIVA; con 4º de ESO y 1º de Bachillerato. Bloque de Condición Física y Motriz. Objetivo: Participar en las actividades propuestas valorando su importancia como medio para mejorar la condición física. C. SPINNING EN SALA COLECTIVA; con 4º de ESO y 1º de Bachillerato. Bloque de Condición Física y Motriz. Objetivo: Participar en las actividades propuestas valorando su importancia como medio para mejorar la condición física. D. NATACIÓN EN PISCINA DEL COMPLEJO; con 3º de ESO y 1º de Bachillerato. Bloque de Contenidos de Juegos y Deportes. Objetivo: Valorar la práctica de actividad física como medio para mejorar la salud y calidad de vida.

#### ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:

1. JORNADAS DE ESQUÍ O SNOW: a. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Los alumnos de 3º eso Y DE 1º de Bachillerato se desplazarán a Sierra Nevada en autobús desde el instituto para realizar un curso de 2-3 días de Esquí o Snow, a elegir. Dormirán en un hostel u hotel de la Sierra y después del segundo o tercer día de clases

de Esquí o Snow, se regresará al centro por la tarde-noche. Los dos días de práctica, después de las 3-4 horas de clases, tendrán un tiempo sin clases guiadas para la puesta en práctica de las lecciones recibidas. b. FECHA: Finales de la 1ª Evaluación y durante la 2ª Evaluación. c. CURSOS: 3º ESO y 1º Bachillerato. d. BLOQUE DE CONTENIDOS: se justifica esta actividad dentro del 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. 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, raid de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, 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. e. OBJETIVOS: Conocer y practicar diferentes actividades propias del medio natural, valorando y respetando el entorno. Criterios de evaluación: 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. 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

2. PÁDEL (4º ESO y 1º de Bachillerato). DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: La actividad tendrá lugar un día para cada nivel. Los alumnos se desplazarán andando a las 11:45 hasta las pistas de pádel de Manantiales. Una vez allí se jugará un torneo de pádel hasta las 2. También se utilizará la pista de fútbol 3 y fútbol 11 que tiene las instalaciones. Se permitirá a los alumnos comprar refrescos en las tiendas cercanas. Una vez finalizada la actividad sobre las 14:00, los alumnos que hayan sido autorizados por sus padres podrán irse andando para su casa. El resto irá al centro para recoger sus mochilas e irse a casa. FECHA: Finales del primer trimestre. CURSOS: 4º ESO y 1º Bachillerato. BLOQUE DE CONTENIDOS: Dentro del bloque de contenidos: Bloque 3. Juegos y deportes. OBJETIVOS: Aceptar y respetar los diferentes niveles de destreza motriz propios y de los demás. Participar en torneos por equipos, valorando la competición dentro de un marco de respeto y Fair Play. Valorar la práctica de actividad física como medio para mejorar la salud y calidad de vida. Colaborar con los compañeros para conseguir fines comunes. Conocer los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos y con implemento practicados. Planificar competiciones de deportes que se han ido practicando a lo largo de la etapa de secundaria. Conocer los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos practicados. Mostrar actitudes de respeto, tolerancia y deportividad en la práctica de deportes. Aceptar y respetar los diferentes niveles de destreza motriz, propia y de los demás. Conocer las lesiones que se pueden producir realizando actividad física para poder aplicar las primeras atenciones. Valorar la práctica de actividad física como medio para mejorar la salud y calidad de vida. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES: 4º ESO: 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. 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. 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES: 1º Bachillerato. 1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva. 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. 3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

3. CARRERA DE ORIENTACIÓN: a. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Tras realizar carreras de orientación en el entorno próximo del centro, los alumnos de 3º ESO realizarán una carrera de orientación en el entorno natural. b. FECHA: Segundo trimestre. c. CURSOS: 3º ESO. d. BLOQUE DE CONTENIDOS: 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. e. OBJETIVOS: Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación. f. Criterios de evaluación y estándares: 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. 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas. 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. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

4. ESTANCIA DE VARIOS DÍAS EN UN ALBERGUE EN LA NATURALEZA. (Un ejemplo podría ser Molino Madaura) a. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se llevará a cabo unas jornadas de convivencia en un albergue de educación medioambiental. b. FECHA: Segundo trimestre y tercer trimestre. c. CURSOS: 1º ESO y 1º Bachillerato. d. BLOQUE DE CONTENIDOS: 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. e. OBJETIVOS: Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación. f. Criterios de evaluación y estándares: 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.8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas. 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. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

5. JORNADAS INTERCENTROS DE PLAYA (2º y 3º ESO) a. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Juegos de playa organizados por los TECO y TAFAD de Benalmádena en la playa de Malapesquera. Los alumnos se desplazarán en autobús hasta Benalmádena a las 9.15, donde quedarán a cargo de los TECO y TAFAD de Benalmádena que organizan la actividad. A las 14 horas, cuando termine la actividad, los alumnos volverán al centro en autobús. b. FECHA: Abril (tiene que confirmar las fechas el ciclo formativo de Arroyo de la Miel). c. CURSOS: 2º y 3ª de ESO. d. BLOQUE DE CONTENIDOS: Se justifica dentro de los bloques de contenidos: Bloque 3. Juegos y deportes. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. e. OBJETIVOS: 2º y 3ª ESO;- Conocer los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos practicados.- Practicar juegos populares y alternativos. - Aceptar y respetar los diferentes niveles de destreza motriz, propio y de los demás. - Valorar la práctica de actividad física como medio para mejorar la salud y calidad de vida. - Participar en torneos por equipos, valorando la competición dentro de un marco de respeto y Fair Play. f. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES: Serán: 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP. 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares. 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. 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas.

6. JORNADA DE VOLEY PLAYA (1º BACHILLERATO): a. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: Se realizará una jornada de competiciones de Vóley Playa como culminación a la unidad de voleibol en la playa de Torremolinos (zona Costa Lagos). De montarán diferentes campos y el alumnado estará desde su llegada a las 9:00 hasta las 14:15 con participando en la competición. b. FECHA: Tercer trimestre. c. CURSOS: 1º de Bachillerato. d. BLOQUE DE CONTENIDOS: e. OBJETIVOS: Incrementar los niveles de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud a partir del nivel inicial. Realizar calentamientos generales y específicos de manera autónoma. Participar en las actividades propuestas valorando su importancia como medio para mejorar la condición física. Planificar competiciones de deportes que se han ido practicando a lo largo de la etapa de secundaria. Conocer los aspectos técnicos y reglamentarios básicos de los deportes colectivos practicados. Mostrar actitudes de respeto, tolerancia y deportividad en la práctica de deportes colectivos. Aceptar y respetar los diferentes niveles de destreza motriz, propio y de los demás. Conocer y practicar diferentes actividades propias del medio natural, valorando y respetando el entorno. Valorar la práctica de actividad física como medio para mejorar la salud y calidad de vida. f. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES: 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. 1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un

contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 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. 3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes. 4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. 4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. 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. 6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

7. KAYAK, PADEL SURF, SNORKEL PARA CULMINAR EL AÑO CON TODOS LOS CURSOS. a. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD: se organiza una actividad lúdica-deportiva fin de curso. Los alumnos salen a las 9.15 en dirección a la playa (Por determinar). Allí una empresa organizará actividades de Kayak, Pádel Surf y Snorkel y vóley playa. Después de las actividades los alumnos tendrán un rato libre para bañarse en la playa. A las 4 se saldrá en autobús hacia el centro. b. FECHA: 18 ó 19 de Junio. c. CURSOS: Todos. d. BLOQUE DE CONTENIDOS: En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos pre deportivos, 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. El bloque de Actividades físicas en el medio natural.

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

Está reflejado en la memoria de autoevaluación del centro.

#### **M. Excepcionalidad por la situación sanitaria por el COVID19**

#### **10. ADAPTACIÓN DEL HORARIO A LA SITUACIÓN EXCEPCIONAL CON DOCENCIA TELEMÁTICA**

Durante el curso 2021/22 se contemplan las siguientes situaciones:

a) Situación de docencia totalmente presencial en todos los niveles. Comenzamos el curso en esta situación, de forma que tengamos previsto que puede existir un cambio de escenario:

- o Se asignará a cada alumno/a una cuenta de correo electrónico
- o Cada profesor pondrá en marcha la plataforma que usaría en caso de enseñanza telemática.
- o Se actualizará el censo de alumnado en riesgo de desconexión digital realizado el curso pasado.
- o Se revisarán los datos de contacto del alumnado y familias.

b) Situaciones excepcionales con docencia telemática:

- Con uno o varios discentes o docentes en situación de aislamiento o cuarentena.

Se realizará un seguimiento de tareas a través de plataformas como classroom y Moodle.

- Uno o varios grupos-clase en situación de cuarentena:

Mantenemos los equipos informáticos que permitieron el curso pasado la enseñanza telemática. Mantendríamos el mismo horario que en la enseñanza presencial. En los cursos de 1º y 2º ESO las clases serían de 45 minutos, de esta forma habría un descanso de 15 minutos entre clase y clase.

- Centro cerrado a la docencia presencial:

Las clases se darían por las plataformas ya establecidas y manteniendo el mismo horario que en la enseñanza presencial, en los cursos de 1º y 2º ESO las clases serían de 45 minutos, de esta forma habría un descanso de 15 minutos entre clase y clase.

- Cambio de niveles de alerta, en este caso mantendríamos el mismo tipo de enseñanza semipresencial del curso pasado:

o 1º y 2º de ESO, FPB, asistirán al centro en horario normal, **TODOS LOS DÍAS**.

o Los demás cursos asistirán al centro en semanas alternas según los siguientes cuadros. En VERDE, los días que tendrán enseñanza presencial y en ROJO, enseñanza telemática. La semana del 20/09/2021 al 24/09/2021 será semana A, la siguiente será semana B y así sucesivamente.

#### SEMANA A

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3º ESO P T P P T

4º ESO T P T T P

1º Bach P T P P T

2º Bach T P P T P

#### SEMANA B

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

3º ESO P T P P P

4º ESO P P T P T

1º Bach T P P T T

2º Bach T P P T P

Adecuación del horario individual del profesorado para realizar el seguimiento de los aprendizajes alumnado y atención a sus familias en caso de volver a la enseñanza telemática.

Para la posible docencia telemática se volvería a dotar al centro de salas de videoconferencias preparadas con materiales técnicos apropiados para la docencia telemática.

Con el objetivo de evitar al máximo los contactos, si el horario individual de algún profesor/a permitiera dar alguna de sus clases telemáticas en su casa se le concedería permiso para hacerlo.

Las reuniones de los Órganos de Coordinación Docente, de Claustro y de Consejo Escolar se seguirán haciendo de forma telemática.

Con estas medidas se reducen las horas de obligada permanencia en el centro.

La atención a las familias se hará siempre que sea posible de forma telefónica, en caso de ser presencial, se hará con cita previa y respetando todas las normas de seguridad.

Adecuación del horario del centro para la atención a necesidades de gestión administrativa y académicas de las familias y, en su caso, del alumnado

El horario del centro para estas gestiones no se ha modificado para el alumnado del centro.

Las personas ajenas al centro no podrán acceder en horario que coincida con la entrada, salida o recreo, para evitar el contacto con el alumnado, quedando el horario de atención al público para la realización de gestiones administrativas como sigue:

De lunes a viernes De 9:30 a 11:15

De 11:45 a 13

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29701210

Fecha Generación: 18/11/2021 13:22:30

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

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

**2. Contenidos**

<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 1. Salud y calidad de vida</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Características de las actividades físicas saludables.
2	La alimentación y la salud.
3	Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
4	Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
5	La estructura de una sesión de actividad física.
6	El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
7	Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
8	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.
9	Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
<b>Bloque 2. Condición física y motriz</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2	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.
3	Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
4	La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
5	Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Juegos predeportivos.
2	Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3	Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
4	Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
5	Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
6	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.
7	Objetivos del juego de ataque y defensa.
8	Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
9	Juegos cooperativos.
10	Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
11	Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
12	Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
13	La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.

<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
4	Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
5	Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
6	Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
7	Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
8	Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	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.
2	Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
3	Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
4	Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

**B. Relaciones curriculares**

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando reglas y normas establecidas.

EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

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

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

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

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

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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

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

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

**Criterio de evaluación: 1.10. 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, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**

### Competencias clave

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

### Estándares

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

### Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.

#### Competencias clave

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

#### Estándares

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

### Criterio de evaluación: 2.4. 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.

#### Competencias clave

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

#### Estándares

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

### Criterio de evaluación: 3.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

#### Competencias clave

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

#### Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades

### Estándares

físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

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

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

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

### **Criterio de evaluación: 3.5. Desarrolla 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.**

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

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

### **Criterio de evaluación: 3.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.**

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

### **Criterio de evaluación: 3.8. 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.**

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

### **Criterio de evaluación: 4.2. 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.**

#### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### Estándares

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 4.7. 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 los demás y aceptando sus aportaciones.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 4.9. Controlar 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 preventivas y de seguridad en su desarrollo.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 5.4. 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.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 5.5. 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.****Competencias clave**

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

**Estándares**

- EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6,25
EF.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.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6,25
EF.5	Desarrolla 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.	6,25
EF.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.	6,25
EF.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.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25
EF.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, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	6,25
EF.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.	6,25
EF.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 los demás y aceptando sus aportaciones.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.	6,25
EF.9	Controlar 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 preventivas y de seguridad en su desarrollo.	6,25

EF.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.	6,25
EF.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.	6,25

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Condición Física y salud - Baloncesto	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 1 Salud y calidad de vida y 2 Condición física y motriz 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
2	Deportes Alternativos: Ultimate - Beisbol	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
3	Voleibol - Pinfuvote - Yoga /Pilates	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 1 Salud y calidad de vida y 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
4	Pádel - Shuttleball - Malabares - RCP	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 1 Salud y calidad de vida y 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
5	Atletismo - Lacrosse - Rugby	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
6	Hockey ¿ Artes Marciales Balones Gigantes	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
7	Balonmano- Colpbol -Comba	Tercer Trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deporte		
Número	Título	Temporización
8	Fútbol - Carrera de Orientación	Tercer Trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deporte y 5 Actividades Físicas en el Medio Natural		
Número	Título	Temporización

9	Expresión corporal- Bádminton -Indiacas	Tercer Trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes y 4 Expresión Corporal		

### E. Precisiones sobre los niveles competenciales

La principal referencia a tener en cuenta en el planteamiento de esta programación será relacionar el aprendizaje del alumnado con su realidad, con su entorno, con su forma de vivir. Luego se intentará darle un carácter funcional al currículo desarrollado en el marco escolar. Es ésta, una de las principales finalidades que justifica la inclusión de las competencias en el currículo: permitir a todos los estudiantes integrar sus aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos y utilizarlos de manera efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos

Desde esta programación se van a trabajar y desarrollar la consecución de las siete competencias del siguiente modo:

1. Competencia en comunicación lingüística, referida a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita. Nuestra materia requiere de un vocabulario específico que el alumnado debe conocer y utilizar de forma correcta y precisa. En todas las unidades didácticas se dedicará un tiempo a la lectura y reflexión de temas relacionados con el olimpismo y con la educación en valores.

Otra referencia será el trabajo con la prensa deportiva y análisis crítico del lenguaje utilizado.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnologías, entendida implica el conocimiento y manejo de los elementos matemáticos básicos (distintos tipos de números, medidas, símbolos, elementos geométricos, etc.) en situaciones reales o simuladas de la vida cotidiana, y la puesta en práctica de procesos de razonamiento que llevan a la solución de los problemas o a la obtención de información.

- Números y Cálculos: números enteros, fraccionados, con decimales mediante el cálculo de las cargas de trabajo.

- Resolución de Problemas: mediante la planificación del entrenamiento el cálculo de la carga de trabajo o la intensidad.

- Medida: volúmenes e intensidades de carga a través de diferentes medidas (kilogramos, metros, vatios, hercios, segundos, ¿)

- Geometría: figuras espaciales grupales (polígonos regulares, polígonos simétricos, polígonos irregulares, ¿), en la comprensión de los espacios de juego en los diferentes deportes.

- Tratamiento de la Información: a través de graficas de entrenamiento por medio de las pulsaciones, volúmenes, intensidades, medios de entrenamiento.

- Azar: casos favorables partido de casos posibles. Uno de los ejemplos sería el juego popular de coger un palo largo en un grupo donde hay 5 palos cortos; el resultado sería 1/5.

3. Competencia digital. Entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse. En múltiples trabajos, el alumnado deberá de ayudarse de las TICs para la búsqueda y recogida de información e incluso la entrega de trabajos. En algunos cursos los alumnos realizarán una página web cómo trabajo de la asignatura. También se utilizará el móvil en clase dándole una utilidad educativa: grabar gestos técnicos, fotografiar composiciones, utilización de aplicaciones deportivas ¿De este modo algunas direcciones digitales interesantes que los alumnos y alumnas pueden utilizar son:

- Buscador: [www.google.es](http://www.google.es) y sus aplicaciones: sites, classroom ¿

- Revista digital sportlife: [www.sportlife.es](http://www.sportlife.es)

- Revista digital oxígeno: [www.revistaoxigeno.es](http://www.revistaoxigeno.es)

4. Aprender a aprender. Los alumnos y alumnas se van a implicar cognitivamente en el desarrollo y solución de tareas motrices. Los aprendizajes deben aplicarse en situaciones reales donde adquieran funcionalidad y significatividad. Se le dará más importancia a los procesos de construcción que al resultado.

5. Competencias sociales y cívicas, entendida como aquélla que permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática. Los valores éticos y actitudes positivas van a estar presentes en todo el currículo: cooperación y ayuda a los demás, oposición sin rivalidad, resolución dialogada de los conflictos del juego, adaptación y concepción relativa de las reglas a favor de incrementar la participación de todos, valoración de los aspectos lúdicos y recreativos por encima de los competitivos. En la

programación se le va a dar prioridad a los juegos de tipo cooperativo, lúdicos y recreativos sobre los de carácter competitivo. En los juegos y en las competiciones resulta muy educativo que los alumnos y alumnas vivencien los distintos tipos de roles: jugador (compañero o adversario), juez (facilitador del juego) y espectador (turno para actuar / turno para observar a los demás). Provocaremos la reflexión de los alumnos y alumnas acerca de las actitudes mediante procesos de autoevaluación o coevaluación donde a partir de una escala de valoración se den cuenta de los valores evaluados positivamente. Además, las habilidades sociales serán el eje de organización de las unidades didácticas del tercer trimestre.

También recogerá la actividad sobre el estado de salud de las personas. La condición física va a recibir un tratamiento relacionado con la salud y no con el rendimiento, además los hábitos higiénicos, posturales, de alimentación y de vida activa serán un referente en toda la programación.

6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Una de las principales intenciones educativas de nuestra materia, que se va consiguiendo poco a poco durante las enseñanzas escolares consiste en dotar a los alumnos y alumnas de medios y conocimientos para poder gestionar su propia actividad física segura, saludable y divertida en su tiempo libre y de ocio. Por ejemplo, en este curso deben conocer las posibilidades del municipio y su entorno para la práctica de actividad física. Además hay que hacer partícipes a los alumnos/as de la organización y desarrollo de las distintas actividades físicas.

7. Conciencia y expresiones culturales, que supone apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Evidentemente, existen numerosas manifestaciones físico-motrices que forman parte de nuestra cultura, como es el caso del deporte, los juegos, la danza. Además desde un punto de vista artístico, en relación al núcleo temático expresión corporal se van a trabajar la danza, el ritmo y la dramatización, además de todo el componente estético y simbólico del deporte y de los Juegos Olímpicos.

## F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

### INTENCIONES METODOLÓGICAS.

Las intenciones metodológicas que van a ser las referencias en la actuación didáctica son las siguientes:  
Incrementar el tiempo de compromiso motor y fisiológico de los alumnos/as: los grupos serán poco numerosos, la actuación de tipo simultánea, eficiencia en la comunicación de las tareas;  
Disminuir la tasa de conductas disruptivas: control de la actuación de los alumnos/as, clima de aula de afecto y confianza, intolerancia ante conductas de menosprecio, agresividad;  
Evitar situaciones de riesgo: actividades con diferentes niveles de dificultad según capacidad, control de los espacios de juego y de los materiales;  
Implicar cognoscitivamente al alumnado: juegos de aplicación, propuestas de carácter abierto;

### ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los estilos de enseñanza que se plantearán serán:

Tradicionales, fundamentalmente la Asignación de Tareas, durante el primer trimestre. Nos permitirán delimitar las normas de clase y crear una serie de rutinas de trabajo.

Individualizadores: poco a poco, y de forma progresiva, a lo largo del curso se irán diseñando tareas donde los alumnos y las alumnas tengan la posibilidad de elección según interés. En los deportes se individualizará según capacidad.

Participativos, fundamentalmente la Enseñanza Recíproca, de tal modo que en muchas actividades realizadas en pareja irán acompañadas de una hoja de observación sistemática muy sencilla, para que los alumnos y alumnas se evalúen recíprocamente. En algunas unidades didácticas, donde los alumnos y alumnas formen grupos estables se realizará una evaluación de cada uno de los componentes por parte de resto de miembros del grupo, sobre todo en aspectos actitudinales, de esta forma fomentaremos la reflexión grupal y el diálogo.

Socializadores. Siempre van a estar presentes desde la primera sesión del curso, en el establecimiento de las diez normas fundamentales del curso. Cada vez que surja un conflicto se deberá llegar a una solución dialogada... Los grupos siempre van a ser mixtos. El clima de aula debe ser positivo, el alumnado debe sentirse en un ambiente de afecto y confianza, no permitiéndose conductas agresivas, discriminadoras, faltas de respeto... Además los valores de tipo interpersonal serán prioritarios durante el segundo trimestre.

Cognoscitivos. Conforme vayan apareciendo los juegos complejos de cooperación y cooperación-oposición, estos estilos irán adquiriendo importancia.

Creativos. Al requerir organizaciones de los alumnos y alumnas de tipo informal irán apareciendo a lo largo de la segunda mitad del curso.

## G. Materiales y recursos didácticos

### RECURSOS.

#### 1. MEDIOS MATERIALES.

Van a ser múltiples y variados los materiales que se van a requerir: balones de baloncesto, de fútbol, de balonmano, de voleibol, balones medicinales, espalderas, bancos suecos, colchonetas, material alternativo, material autoconstruido;

#### 2. ESPACIOS E INSTALACIONES.

Para el desarrollo de nuestra área además disponemos de las siguientes instalaciones, que habiendo sido aprobado en Consejo escolar, se utilizan diariamente en nuestras clases: ;

; Pistas polideportivas exteriores: campo de fútbol-sala y campo de baloncesto.

; Pabellón cubierto: campo de voleibol, campo de baloncesto.

; Pista de Fuensanguínea.

; Campo cubierto de Carranque.

; Campo de fútbol de Carranque.

; Parque anexo al centro educativo y su entorno más cercano.

¿ Parques, playa, montaña, etc. Para realizar actividades en la naturaleza.

Es importante añadir en este apartado que la temporalización planificada está supeditada al uso de estas instalaciones. Con la situación actual si desde el ayuntamiento se decreta el cierre de alguna de ellas la temporalización se verá afectada.

## MATERIALES CURRICULARES

A continuación expondremos aquellos que con mayor frecuencia vamos a utilizar:

### 1. Materiales.

Vamos a agrupar los recursos materiales en:

¿ Material no convencional. Dentro del material no convencional, podemos considerar el construido por los propios alumnos y el profesor, y aquel tomado de la vida cotidiana. Dentro de este grupo destacamos los objetos del entorno. Estos materiales pueden ser productos naturales (plantas, frutos, minerales, rocas, animales, etc.), material de desecho (botellas, telas, maderas, material de construcción, recipientes, botones, chapas, etc.) y elementos del entorno (edificios, obras artísticas, zonas naturales, etc.)

¿ Material convencional lo constituyen los recursos materiales comercializados. Entre ellos se pueden distinguir los específicos de nuestra área (aros, pelotas, bancos suecos, cuerdas, cintas, colchonetas, etc.)

¿ Audiovisuales. Equipos de sonido y cadenas, CD. Cañón de video.

### 2. Impresos.

Dentro de la gran variedad de estos recursos podemos destacar:

a) Los libros de texto u apuntes. Los libros que utilizaremos son los siguientes: Educación Física. M. González, O. Riera. Para 1º ESO, 2º ESO, 3º ESO y 4ª ESO. Ed. Teide. En los cursos bilingües se utilizará el mismo texto en inglés. También se utilizarán apuntes para los anteriores cursos y para bachillerato en determinados contenidos.

b) Las imágenes: mapas, láminas y murales, fotografías, pizarra¿

c) Los medios de comunicación escritos: La prensa y revistas (sportlife, oxígeno¿).

### 6.3.3 Informáticos.

¿ Materiales TIC: ordenador, cañón de proyección, pizarra digital¿

¿ Los software o programas educativos en cada materia

¿ Páginas web

a) Recursos para el aula por especialidad

b) Portales, centros de recursos y comunidades virtuales, Educa web, blog, etc.

¿ Internet

¿ El móvil del alumno como recurso didáctico. En algunas unidades los alumnos utilizarán el móvil para realizar grabaciones y fotos que posteriormente subirán a su página web de la asignatura.

## H. Precisiones sobre la evaluación

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Los anteriores criterios de evaluación se van a concretar en el proceso aprendizaje en actividades de evaluación. Los instrumentos de evaluación se constituirán en los medios a utilizar para llevar a cabo la evaluación, mientras que los mecanismos de evaluación se van a referir al modo, a la forma de llevar a cabo la evaluación.

Los mecanismos que se van a utilizar van a ser de experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención (exámenes, situaciones de aplicación...), y de observación, en actividades cotidianas de enseñanza y aprendizaje, donde el docente de forma continua irá anotando y registrando información en sus listas de control, o escalas de valoración.

Los instrumentos de evaluación son los siguientes:

1. Trabajos. En la mayoría de las unidades didácticas, estos trabajos se plantearán como actividades de ampliación. En algunos cursos estos trabajos se realizarán en formato digital, realizando una página web y entregandola a través de google classroom, para fomentar el uso de las nuevas tecnologías. Los alumnos/as que no realicen clase prácticas deberán entregar trabajos relacionados con el contenido práctico trabajado. Los alumnos/as que no participen en las actividades complementarias deberán entregar trabajos relacionados con el contenido práctico trabajado.

2. Cuestionarios o exámenes. Se van a diseñar para verificar el aprendizaje de los contenidos conceptuales de las unidades didácticas, y como actividades de recuperación para los alumnos y alumnas con dificultades.

3. Fichas de juegos. Será habitual que el alumnado tenga que rellenar y entregar fichas de juegos relativas a los contenidos trabajados. En estas fichas se indicará el título, la organización inicial, el desarrollo del juego, reglas

fundamentales, material necesario, representación gráfica y unidad didáctica de referencia.

4. Lista de control: Son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación.

5. Situaciones de aplicación. En las que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios, principios. Por ejemplo: realizar un calentamiento de carácter general, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, plantear un juego con material autoconstruido, realizar un montaje de expresión corporal mediante un guiñol, realizar una danza...

6. Tests motores. para el desarrollo y la valoración de las capacidades físicas.

7. Escalas de clasificación o puntuación. Existen escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). En todas las unidades didácticas el docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Además será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos y las alumnas reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente conforme a una escala propuesta. Se trata de generar actitudes a partir de la reflexión del alumnado.

8. Videos: el alumnado realizará grabaciones con sus móviles de los gestos técnicos y actividades que se realicen en clase, así como de contenidos en los que tenga que expresarse en inglés, para después ser expuestos en sus sitios webs. Con ello el profesor tendrá un material donde valorar los diferentes estándares de aprendizajes adquiridos.

Las faltas y las normas de clase y de comportamiento, como pueden ser respeto al material, comida en clase, ropa de deporte, retraso... se anotan directamente en el cuaderno del profesor o profesora.

#### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

En última instancia, el registro de todas las calificaciones y de toda la información recogida en los instrumentos de evaluación antes mencionados, se pasará al cuaderno del docente.

A partir de esta información se calificará cada unidad didáctica de acuerdo con los siguientes criterios:

- La calificación del trimestre será la nota media de las unidades didácticas de cada trimestre.

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

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

**2. Contenidos**

<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 1. Salud y calidad de vida</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
2	Características de las actividades físicas saludables.
3	Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
4	El descanso y la salud.
5	Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6	Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
7	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.
8	Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
9	El calentamiento general y específico.
10	Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
11	Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
12	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.
<b>Bloque 2. Condición física y motriz</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	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.
2	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.
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
2	Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
3	Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
4	Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
5	Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
6	La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
7	Situaciones reducidas de juego.
8	Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
9	Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
10	Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
11	Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4	El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
5	Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
6	Bailes tradicionales de Andalucía.
7	Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	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.
2	Técnicas de progresión en entornos no estables.
3	Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
4	Juegos de pistas y orientación.
5	Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
6	Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
7	El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
8	Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

**B. Relaciones curriculares**

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

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

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

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

**Criterio de evaluación: 1.8. 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.**

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

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

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

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

**Criterio de evaluación: 1.10. 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.**

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

**Criterio de evaluación: 2.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

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

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

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

EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**Criterio de evaluación: 2.3. 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.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.  
EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.  
EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  
EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

**Criterio de evaluación: 2.5. 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.****Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  
EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  
EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.  
EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**Criterio de evaluación: 2.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.****Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 3.3. 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.****Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.  
EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.  
EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  
EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

**Criterio de evaluación: 3.4. 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.**

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

#### Estándares

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

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

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

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

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

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

**Criterio de evaluación: 3.7. 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 los demás y aceptando sus aportaciones.**

#### Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

#### Estándares

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

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

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

**Criterio de evaluación: 4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

#### Estándares

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

**Criterio de evaluación: 4.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**

#### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Competencias clave**

CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 4.7. 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 los demás y aceptando sus aportaciones.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 4.10. 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.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 5.4. 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.**

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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

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

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

**Criterio de evaluación: 5.5. Desarrolla 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.**

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	0
EF.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.	0
EF.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.	0
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	0
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	0
EF.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.	0
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	0
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	0
EF.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 los demás y aceptando sus aportaciones.	0
EF.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.	0
EF.5	Desarrolla 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.	0
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	0
EF.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.	0
EF.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.	0

EF.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.	0
EF.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.	0
EF.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 los demás y aceptando sus aportaciones.	0

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Condición Física	Primer Trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 1 Salud y calidad de vida y 2 Condición física y motriz 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
2	Juegos y deportes alternativos	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
3	Atletismo: Lanzamientos, salto y carreras.	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
4	Malabares	Segundo Trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
5	Deportes de raqueta	Segundo Trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
6	Fútbol	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
7	Danza y Acrosport	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 4 Expresión Corporal		

Número	Título	Temporización
8	PreVoley y Pinfuvote	Tercer Trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		

### E. Precisiones sobre los niveles competenciales

La principal referencia a tener en cuenta en el planteamiento de esta programación será relacionar el aprendizaje del alumnado con su realidad, con su entorno, con su forma de vivir. Luego se intentará darle un carácter funcional al currículo desarrollado en el marco escolar. Es ésta, una de las principales finalidades que justifica la inclusión de las competencias en el currículo: permitir a todos los estudiantes integrar sus aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos y utilizarlos de manera efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos

Desde esta programación se van a trabajar y desarrollar la consecución de las siete competencias del siguiente modo:

1. Competencia en comunicación lingüística, referida a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita. Nuestra materia requiere de un vocabulario específico que el alumnado debe conocer y utilizar de forma correcta y precisa. En todas las unidades didácticas se dedicará un tiempo a la lectura y reflexión de temas relacionados con el olimpismo y con la educación en valores.

Otra referencia será el trabajo con la prensa deportiva y análisis crítico del lenguaje utilizado.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnologías, entendida implica el conocimiento y manejo de los elementos matemáticos básicos (distintos tipos de números, medidas, símbolos, elementos geométricos, etc.) en situaciones reales o simuladas de la vida cotidiana, y la puesta en práctica de procesos de razonamiento que llevan a la solución de los problemas o a la obtención de información.

- Números y Cálculos: números enteros, fraccionados, con decimales mediante el cálculo de las cargas de trabajo.

- Resolución de Problemas: mediante la planificación del entrenamiento el cálculo de la carga de trabajo o la intensidad.

- Medida: volúmenes e intensidades de carga a través de diferentes medidas (kilogramos, metros, vatios, hercios, segundos, ¿)

- Geometría: figuras espaciales grupales (polígonos regulares, polígonos simétricos, polígonos irregulares, ¿), en la comprensión de los espacios de juego en los diferentes deportes.

- Tratamiento de la Información: a través de graficas de entrenamiento por medio de las pulsaciones, volúmenes, intensidades, medios de entrenamiento.

- Azar: casos favorables partido de casos posibles. Uno de los ejemplos sería el juego popular de coger un palo largo en un grupo donde hay 5 palos cortos; el resultado sería 1/5.

3. Competencia digital. Entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse. En múltiples trabajos, el alumnado deberá de ayudarse de las TICs para la búsqueda y recogida de información e incluso la entrega de trabajos. En algunos cursos los alumnos realizarán una página web cómo trabajo de la asignatura. También se utilizará el móvil en clase dándole una utilidad educativa: grabar gestos técnicos, fotografiar composiciones, utilización de aplicaciones deportivas ¿De este modo algunas direcciones digitales interesantes que los alumnos y alumnas pueden utilizar son:

- Buscador: [www.google.es](http://www.google.es) y sus aplicaciones: sites, classroom ¿

- Revista digital sportlife: [www.sportlife.es](http://www.sportlife.es)

- Revista digital oxígeno: [www.revistaoxigeno.es](http://www.revistaoxigeno.es)

4. Aprender a aprender. Los alumnos y alumnas se van a implicar cognitivamente en el desarrollo y solución de tareas motrices. Los aprendizajes deben aplicarse en situaciones reales donde adquieran funcionalidad y significatividad. Se le dará más importancia a los procesos de construcción que al resultado.

5. Competencias sociales y cívicas, entendida como aquélla que permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática. Los valores éticos y actitudes positivas van a estar presentes en todo el currículo: cooperación y ayuda a los demás, oposición sin rivalidad, resolución dialogada de los conflictos del juego, adaptación y concepción relativa de las reglas a favor de incrementar la participación de todos, valoración de los aspectos lúdicos y recreativos por encima de los competitivos. En la

programación se le va a dar prioridad a los juegos de tipo cooperativo, lúdicos y recreativos sobre los de carácter competitivo. En los juegos y en las competiciones resulta muy educativo que los alumnos y alumnas vivencien los distintos tipos de roles: jugador (compañero o adversario), juez (facilitador del juego) y espectador (turno para actuar / turno para observar a los demás). Provocaremos la reflexión de los alumnos y alumnas acerca de las actitudes mediante procesos de autoevaluación o coevaluación donde a partir de una escala de valoración se den cuenta de los valores evaluados positivamente. Además, las habilidades sociales serán el eje de organización de las unidades didácticas del tercer trimestre.

También recogerá la actividad sobre el estado de salud de las personas. La condición física va a recibir un tratamiento relacionado con la salud y no con el rendimiento, además los hábitos higiénicos, posturales, de alimentación y de vida activa serán un referente en toda la programación.

6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Una de las principales intenciones educativas de nuestra materia, que se va consiguiendo poco a poco durante las enseñanzas escolares consiste en dotar a los alumnos y alumnas de medios y conocimientos para poder gestionar su propia actividad física segura, saludable y divertida en su tiempo libre y de ocio. Por ejemplo, en este curso deben conocer las posibilidades del municipio y su entorno para la práctica de actividad física. Además hay que hacer partícipes a los alumnos/as de la organización y desarrollo de las distintas actividades físicas.

7. Conciencia y expresiones culturales, que supone apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Evidentemente, existen numerosas manifestaciones físico-motrices que forman parte de nuestra cultura, como es el caso del deporte, los juegos, la danza. Además desde un punto de vista artístico, en relación al núcleo temático expresión corporal se van a trabajar la danza, el ritmo y la dramatización, además de todo el componente estético y simbólico del deporte y de los Juegos Olímpicos.

## F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

### INTENCIONES METODOLÓGICAS.

Las intenciones metodológicas que van a ser las referencias en la actuación didáctica son las siguientes:

Incrementar el tiempo de compromiso motor y fisiológico de los alumnos/as: los grupos serán poco numerosos, la actuación de tipo simultánea, eficiencia en la comunicación de las tareas¿

Disminuir la tasa de conductas disruptivas: control de la actuación de los alumnos/as, clima de aula de afecto y confianza, intolerancia ante conductas de menosprecio, agresividad¿

Evitar situaciones de riesgo: actividades con diferentes niveles de dificultad según capacidad, control de los espacios de juego y de los materiales¿

Implicar cognoscitivamente al alumnado: juegos de aplicación, propuestas de carácter abierto¿

### ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los estilos de enseñanza que se plantearán serán:

Tradicionales, fundamentalmente la Asignación de Tareas, durante el primer trimestre. Nos permitirán delimitar las normas de clase y crear una serie de rutinas de trabajo.

Individualizadores: poco a poco, y de forma progresiva, a lo largo del curso se irán diseñando tareas donde los alumnos y las alumnas tengan la posibilidad de elección según interés. En los deportes se individualizará según capacidad.

Participativos, fundamentalmente la Enseñanza Recíproca, de tal modo que en muchas actividades realizadas en pareja irán acompañadas de una hoja de observación sistemática muy sencilla, para que los alumnos y alumnas se evalúen recíprocamente. En algunas unidades didácticas, donde los alumnos y alumnas formen grupos estables se realizará una evaluación de cada uno de los componentes por parte de resto de miembros del grupo, sobre todo en aspectos actitudinales, de esta forma fomentaremos la reflexión grupal y el diálogo.

Socializadores. Siempre van a estar presentes desde la primera sesión del curso, en el establecimiento de las diez normas fundamentales del curso. Cada vez que surja un conflicto se deberá llegar a una solución dialogada... Los grupos siempre van a ser mixtos. El clima de aula debe ser positivo, el alumnado debe sentirse en un ambiente de afecto y confianza, no permitiéndose conductas agresivas, discriminadoras, faltas de respeto... Además los valores de tipo interpersonal serán prioritarios durante el segundo trimestre.

Cognoscitivos. Conforme vayan apareciendo los juegos complejos de cooperación y cooperación-oposición, estos estilos irán adquiriendo importancia.

Creativos. Al requerir organizaciones de los alumnos y alumnas de tipo informal irán apareciendo a lo largo de la segunda mitad del curso.

## G. Materiales y recursos didácticos

### RECURSOS.

#### MEDIOS MATERIALES.

Van a ser múltiples y variados los materiales que se van a requerir: balones de baloncesto, de fútbol, de balonmano, de voleibol, balones medicinales, espalderas, bancos suecos, colchonetas, material alternativo, material autoconstruido¿

#### ESPACIOS E INSTALACIONES.

Para el desarrollo de nuestra área además disponemos de las siguientes instalaciones, que habiendo sido aprobado en Consejo escolar, se utilizan diariamente en nuestras clases: ¿

¿ Pistas polideportivas exteriores: campo de fútbol-sala y campo de baloncesto.

¿ Pabellón cubierto: campo de voleibol, campo de baloncesto.

¿ Pista de Fuensanguínea.

¿ Campo cubierto de Carranque.

¿ Campo de fútbol de Carranque.

¿ Parque anexo al centro educativo y su entorno más cercano.

¿ Parques, playa, montaña, etc. Para realizar actividades en la naturaleza.

Es importante añadir en este apartado que la temporalización planificada está supeditada al uso de estas instalaciones. Con la situación actual si desde el ayuntamiento se decreta el cierre de alguna de ellas la temporalización se verá afectada.

## MATERIALES CURRICULARES

A continuación expondremos aquellos que con mayor frecuencia vamos a utilizar:

### 1. Materiales.

Vamos a agrupar los recursos materiales en:

¿ Material no convencional. Dentro del material no convencional, podemos considerar el construido por los propios alumnos y el profesor, y aquel tomado de la vida cotidiana. Dentro de este grupo destacamos los objetos del entorno. Estos materiales pueden ser productos naturales (plantas, frutos, minerales, rocas, animales, etc.), material de desecho (botellas, telas, maderas, material de construcción, recipientes, botones, chapas, etc.) y elementos del entorno (edificios, obras artísticas, zonas naturales, etc.)

¿ Material convencional lo constituyen los recursos materiales comercializados. Entre ellos se pueden distinguir los específicos de nuestra área (aros, pelotas, bancos suecos, cuerdas, cintas, colchonetas, etc.)

¿ Audiovisuales. Equipos de sonido y cadenas, CD. Cañón de video.

### 2. Impresos.

Dentro de la gran variedad de estos recursos podemos destacar:

a) Los libros de texto u apuntes. Los libros que utilizaremos son los siguientes: Educación Física. M. González, O. Riera. Para 1º ESO, 2º ESO, 3º ESO y 4ª ESO. Ed. Teide. En los cursos bilingües se utilizará el mismo texto en inglés. También se utilizarán apuntes para los anteriores cursos y para bachillerato en determinados contenidos.

b) Las imágenes: mapas, láminas y murales, fotografías, pizarra¿

c) Los medios de comunicación escritos: La prensa y revistas (sportlife, oxígeno¿).

### 6.3.3 Informáticos.

¿ Materiales TIC: ordenador, cañón de proyección, pizarra digital¿

¿ Los software o programas educativos en cada materia

¿ Páginas web

a) Recursos para el aula por especialidad

b) Portales, centros de recursos y comunidades virtuales, Educa web, blog, etc.

¿ Internet

¿ El móvil del alumno como recurso didáctico. En algunas unidades los alumnos utilizarán el móvil para realizar grabaciones y fotos que posteriormente subirán a su página web de la asignatura.

## H. Precisiones sobre la evaluación

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Los anteriores criterios de evaluación se van a concretar en el proceso aprendizaje en actividades de evaluación. Los instrumentos de evaluación se constituirán en los medios a utilizar para llevar a cabo la evaluación, mientras que los mecanismos de evaluación se van a referir al modo, a la forma de llevar a cabo la evaluación.

Los mecanismos que se van a utilizar van a ser de experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención (exámenes, situaciones de aplicación...), y de observación, en actividades cotidianas de enseñanza y aprendizaje, donde el docente de forma continua irá anotando y registrando información en sus listas de control, o escalas de valoración.

Los instrumentos de evaluación son los siguientes:

1. Trabajos. En la mayoría de las unidades didácticas, estos trabajos se plantearán como actividades de ampliación. En algunos cursos estos trabajos se realizarán en formato digital, realizando una página web y entregándola a través de google classroom, para fomentar el uso de las nuevas tecnologías. Los alumnos/as que no realicen clase prácticas deberán entregar trabajos relacionados con el contenido práctico trabajado. Los alumnos/as que no participen en las actividades complementarias deberán entregar trabajos relacionados con el contenido práctico trabajado.

2. Cuestionarios o exámenes. Se van a diseñar para verificar el aprendizaje de los contenidos conceptuales de las unidades didácticas, y como actividades de recuperación para los alumnos y alumnas con dificultades.

3. Fichas de juegos. Será habitual que el alumnado tenga que rellenar y entregar fichas de juegos relativas a los contenidos trabajados. En estas fichas se indicará el título, la organización inicial, el desarrollo del juego, reglas fundamentales, material necesario, representación gráfica y unidad didáctica de referencia.

4. Lista de control: Son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación.

5. Situaciones de aplicación. En las que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios, principios. Por ejemplo: realizar un calentamiento de carácter general, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, plantear un juego con material autoconstruido, realizar un montaje de expresión corporal mediante un guiñol, realizar una danza...

6. Tests motores. para el desarrollo y la valoración de las capacidades físicas.

7. Escalas de clasificación o puntuación. Existen escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). En todas las unidades didácticas el docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Además será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos y las alumnas reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente conforme a una escala propuesta. Se trata de generar actitudes a partir de la reflexión del alumnado.

8. Videos: el alumnado realizará grabaciones con sus móviles de los gestos técnicos y actividades que se realicen en clase, así como de contenidos en los que tenga que expresarse en inglés, para después ser expuestos en sus sitios webs. Con ello el profesor tendrá un material donde valorar los diferentes estándares de aprendizajes adquiridos.

Las faltas y las normas de clase y de comportamiento, como pueden ser respeto al material, comida en clase, ropa de deporte, retraso... se anotan directamente en el cuaderno del profesor o profesora.

#### 7. 8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

En última instancia, el registro de todas las calificaciones y de toda la información recogida en los instrumentos de evaluación antes mencionados, se pasará al cuaderno del docente.

A partir de esta información se calificará cada unidad didáctica de acuerdo con los siguientes criterios:

- La calificación del trimestre será la nota media de las unidades didácticas de cada trimestre.

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

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

**2. Contenidos**

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

<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
4	La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
5	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.
6	Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
7	Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
8	La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4	Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
5	Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
6	El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
7	Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
8	Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
9	Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	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.
2	Técnicas de progresión en entornos no estables.
3	Técnicas básicas de orientación.
4	Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5	Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
6	Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
7	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.
8	Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

## B. Relaciones curriculares

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

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.  
EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.  
EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística  
CD: Competencia digital  
CAA: Aprender a aprender  
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

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

**Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.  
EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.  
EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.  
EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

### Estándares

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

**Criterio de evaluación: 2.3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.  
 EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.  
 EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  
 EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

**Criterio de evaluación: 2.5. 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.**

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  
 EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  
 EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.  
 EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**Criterio de evaluación: 2.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.**

### Competencias clave

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

### Estándares

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

**Criterio de evaluación: 3.7. 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.**

### Competencias clave

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

### Estándares

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 3.8. 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.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

- EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

**Criterio de evaluación: 3.9. 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.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 4.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 4.4. 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.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

**Estándares**

- EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

**Criterio de evaluación: 4.9. Controlar 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.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 5.4. 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.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 5.5. Desarrolla 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.**

#### **Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

#### **Estándares**

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

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

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

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

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.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.	0
EF.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.	0
EF.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.	0
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	0
EF.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	0
EF.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.	0
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	0
EF.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.	0
EF.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.	0
EF.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.	0
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	0
EF.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.	0
EF.9	Controlar 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.	0
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	0

EF.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.	0
EF.5	Desarrolla 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.	0

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Condición Física	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 1 Salud y Calidad de Vida y 2 Condición Física motriz		
Número	Título	Temporización
2	Baloncesto	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
3	Orientación y Comba	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 5 Actividades físicas en el medio natural		
Número	Título	Temporización
4	Indiaca y Bádminton	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
5	Shuttleball y Pádel	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
6	Ultimate y Beisbol	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
7	Voleibol	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
8	Expresión Corporal	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 4 Expresión corporal		
Número	Título	Temporización
9	Rugby - Hockey	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		

Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deportes

### E. Precisiones sobre los niveles competenciales

La principal referencia a tener en cuenta en el planteamiento de esta programación será relacionar el aprendizaje del alumnado con su realidad, con su entorno, con su forma de vivir. Luego se intentará darle un carácter funcional al currículo desarrollado en el marco escolar. Es ésta, una de las principales finalidades que justifica la inclusión de las competencias en el currículo: permitir a todos los estudiantes integrar sus aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos y utilizarlos de manera efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos

Desde esta programación se van a trabajar y desarrollar la consecución de las siete competencias del siguiente modo:

1. Competencia en comunicación lingüística, referida a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita. Nuestra materia requiere de un vocabulario específico que el alumnado debe conocer y utilizar de forma correcta y precisa. En todas las unidades didácticas se dedicará un tiempo a la lectura y reflexión de temas relacionados con el olimpismo y con la educación en valores.

Otra referencia será el trabajo con la prensa deportiva y análisis crítico del lenguaje utilizado.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnologías, entendida implica el conocimiento y manejo de los elementos matemáticos básicos (distintos tipos de números, medidas, símbolos, elementos geométricos, etc.) en situaciones reales o simuladas de la vida cotidiana, y la puesta en práctica de procesos de razonamiento que llevan a la solución de los problemas o a la obtención de información.

- Números y Cálculos: números enteros, fraccionados, con decimales mediante el cálculo de las cargas de trabajo.

- Resolución de Problemas: mediante la planificación del entrenamiento el cálculo de la carga de trabajo o la intensidad.

- Medida: volúmenes e intensidades de carga a través de diferentes medidas (kilogramos, metros, vatios, hercios, segundos,  $\zeta$ )

- Geometría: figuras espaciales grupales (polígonos regulares, polígonos simétricos, polígonos irregulares,  $\zeta$ ), en la comprensión de los espacios de juego en los diferentes deportes.

- Tratamiento de la Información: a través de graficas de entrenamiento por medio de las pulsaciones, volúmenes, intensidades, medios de entrenamiento.

- Azar: casos favorables partido de casos posibles. Uno de los ejemplos sería el juego popular de coger un palo largo en un grupo donde hay 5 palos cortos; el resultado sería  $1/5$ .

3. Competencia digital. Entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse. En múltiples trabajos, el alumnado deberá de ayudarse de las TICs para la búsqueda y recogida de información e incluso la entrega de trabajos. En algunos cursos los alumnos realizarán una página web como trabajo de la asignatura. También se utilizará el móvil en clase dándole una utilidad educativa: grabar gestos técnicos, fotografiar composiciones, utilización de aplicaciones deportivas  $\zeta$  De este modo algunas direcciones digitales interesantes que los alumnos y alumnas pueden utilizar son:

- Buscador: [www.google.es](http://www.google.es) y sus aplicaciones: sites, classroom  $\zeta$

- Revista digital sportlife: [www.sportlife.es](http://www.sportlife.es)

- Revista digital oxígeno: [www.revistaoxigeno.es](http://www.revistaoxigeno.es)

4. Aprender a aprender. Los alumnos y alumnas se van a implicar cognitivamente en el desarrollo y solución de tareas motrices. Los aprendizajes deben aplicarse en situaciones reales donde adquieran funcionalidad y significatividad. Se le dará más importancia a los procesos de construcción que al resultado.

5. Competencias sociales y cívicas, entendida como aquella que permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática. Los valores éticos y actitudes positivas van a estar presentes en todo el currículo: cooperación y ayuda a los demás, oposición sin rivalidad, resolución dialogada de los conflictos del juego, adaptación y concepción relativa de las reglas a favor de incrementar la participación de todos, valoración de los aspectos lúdicos y recreativos por encima de los competitivos. En la programación se le va a dar prioridad a los juegos de tipo cooperativo, lúdicos y recreativos sobre los de carácter competitivo. En los juegos y en las competiciones resulta muy educativo que los alumnos y alumnas vivencien los distintos tipos de roles: jugador (compañero o adversario), juez (facilitador del juego) y espectador (turno para

actuar / turno para observar a los demás). Provocaremos la reflexión de los alumnos y alumnas acerca de las actitudes mediante procesos de autoevaluación o coevaluación donde a partir de una escala de valoración se den cuenta de los valores evaluados positivamente. Además, las habilidades sociales serán el eje de organización de las unidades didácticas del tercer trimestre.

También recogerá la actividad sobre el estado de salud de las personas. La condición física va a recibir un tratamiento relacionado con la salud y no con el rendimiento, además los hábitos higiénicos, posturales, de alimentación y de vida activa serán un referente en toda la programación.

6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Una de las principales intenciones educativas de nuestra materia, que se va consiguiendo poco a poco durante las enseñanzas escolares consiste en dotar a los alumnos y alumnas de medios y conocimientos para poder gestionar su propia actividad física segura, saludable y divertida en su tiempo libre y de ocio. Por ejemplo, en este curso deben conocer las posibilidades del municipio y su entorno para la práctica de actividad física. Además hay que hacer partícipes a los alumnos/as de la organización y desarrollo de las distintas actividades físicas.

7. Conciencia y expresiones culturales, que supone apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Evidentemente, existen numerosas manifestaciones físico-motrices que forman parte de nuestra cultura, como es el caso del deporte, los juegos, la danza. Además desde un punto de vista artístico, en relación al núcleo temático expresión corporal se van a trabajar la danza, el ritmo y la dramatización, además de todo el componente estético y simbólico del deporte y de los Juegos Olímpicos.

## F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

### INTENCIONES METODOLÓGICAS.

Las intenciones metodológicas que van a ser las referencias en la actuación didáctica son las siguientes:

Incrementar el tiempo de compromiso motor y fisiológico de los alumnos/as: los grupos serán poco numerosos, la actuación de tipo simultánea, eficiencia en la comunicación de las tareas¿

Disminuir la tasa de conductas disruptivas: control de la actuación de los alumnos/as, clima de aula de afecto y confianza, intolerancia ante conductas de menosprecio, agresividad¿

Evitar situaciones de riesgo: actividades con diferentes niveles de dificultad según capacidad, control de los espacios de juego y de los materiales¿

Implicar cognoscitivamente al alumnado: juegos de aplicación, propuestas de carácter abierto¿

### ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los estilos de enseñanza que se plantearán serán:

Tradicionales, fundamentalmente la Asignación de Tareas, durante el primer trimestre. Nos permitirán delimitar las normas de clase y crear una serie de rutinas de trabajo.

Individualizadores: poco a poco, y de forma progresiva, a lo largo del curso se irán diseñando tareas donde los alumnos y las alumnas tengan la posibilidad de elección según interés. En los deportes se individualizará según capacidad.

Participativos, fundamentalmente la Enseñanza Recíproca, de tal modo que en muchas actividades realizadas en pareja irán acompañadas de una hoja de observación sistemática muy sencilla, para que los alumnos y alumnas se evalúen recíprocamente. En algunas unidades didácticas, donde los alumnos y alumnas formen grupos estables se realizará una evaluación de cada uno de los componentes por parte de resto de miembros del grupo, sobre todo en aspectos actitudinales, de esta forma fomentaremos la reflexión grupal y el diálogo.

Socializadores. Siempre van a estar presentes desde la primera sesión del curso, en el establecimiento de las diez normas fundamentales del curso. Cada vez que surja un conflicto se deberá llegar a una solución dialogada... Los grupos siempre van a ser mixtos. El clima de aula debe ser positivo, el alumnado debe sentirse en un ambiente de afecto y confianza, no permitiéndose conductas agresivas, discriminadoras, faltas de respeto... Además los valores de tipo interpersonal serán prioritarios durante el segundo trimestre.

Cognoscitivos. Conforme vayan apareciendo los juegos complejos de cooperación y cooperación-oposición, estos estilos irán adquiriendo importancia.

Creativos. Al requerir organizaciones de los alumnos y alumnas de tipo informal irán apareciendo a lo largo de la segunda mitad del curso.

Hemos de señalar que al contar con un mínimo del 50% de la materia (en algunos grupos llega al 75%) de carga telemática, desde el departamento hemos dictaminado que el alumnado debe entregar un mínimo del 80% de las tareas telemáticas para optar a evaluación continua.

## G. Materiales y recursos didácticos

### RECURSOS.

#### 1. MEDIOS MATERIALES.

Van a ser múltiples y variados los materiales que se van a requerir: balones de baloncesto, de fútbol, de balonmano, de voleibol, balones medicinales, espalderas, bancos suecos, colchonetas, material alternativo, material autoconstruido¿

#### 2. ESPACIOS E INSTALACIONES.

Para el desarrollo de nuestra área además disponemos de las siguientes instalaciones, que habiendo sido aprobado en Consejo escolar, se utilizan diariamente en nuestras clases: ¿

¿ Pistas polideportivas exteriores: campo de fútbol-sala y campo de baloncesto.

¿ Pabellón cubierto: campo de voleibol, campo de baloncesto.

¿ Pista de Fuensanguínea.

¿ Campo cubierto de Carranque.

¿ Campo de fútbol de Carranque.

¿ Parque anexo al centro educativo y su entorno más cercano.

¿ Parques, playa, montaña, etc. Para realizar actividades en la naturaleza.

Es importante añadir en este apartado que la temporalización planificada está supeditada al uso de estas instalaciones. Con la situación actual si desde el ayuntamiento se decreta el cierre de alguna de ellas la temporalización se verá afectada.

## MATERIALES CURRICULARES

A continuación expondremos aquellos que con mayor frecuencia vamos a utilizar:

### 1. Materiales.

Vamos a agrupar los recursos materiales en:

¿ Material no convencional. Dentro del material no convencional, podemos considerar el construido por los propios alumnos y el profesor, y aquel tomado de la vida cotidiana. Dentro de este grupo destacamos los objetos del entorno. Estos materiales pueden ser productos naturales (plantas, frutos, minerales, rocas, animales, etc.), material de desecho (botellas, telas, maderas, material de construcción, recipientes, botones, chapas, etc.) y elementos del entorno (edificios, obras artísticas, zonas naturales, etc.)

¿ Material convencional lo constituyen los recursos materiales comercializados. Entre ellos se pueden distinguir los específicos de nuestra área (aros, pelotas, bancos suecos, cuerdas, cintas, colchonetas, etc.)

¿ Audiovisuales. Equipos de sonido y cadenas, CD. Cañón de video.

### 2. Impresos.

Dentro de la gran variedad de estos recursos podemos destacar:

a) Los libros de texto u apuntes. Los libros que utilizaremos son los siguientes: Educación Física. M. González, O. Riera. Para 1º ESO, 2º ESO, 3º ESO y 4ª ESO. Ed. Teide. En los cursos bilingües se utilizará el mismo texto en inglés. También se utilizarán apuntes para los anteriores cursos y para bachillerato en determinados contenidos.

b) Las imágenes: mapas, láminas y murales, fotografías, pizarra¿

c) Los medios de comunicación escritos: La prensa y revistas (sportlife, oxígeno¿).

### 3 Informáticos.

¿ Materiales TIC: ordenador, cañón de proyección, pizarra digital¿

¿ Los software o programas educativos en cada materia

¿ Páginas web

a) Recursos para el aula por especialidad

b) Portales, centros de recursos y comunidades virtuales, Educa web, blog, etc.

¿ Internet

¿ El móvil del alumno como recurso didáctico. En algunas unidades los alumnos utilizarán el móvil para realizar grabaciones y fotos que posteriormente subirán a su página web de la asignatura.

## H. Precisiones sobre la evaluación

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

La anteriores criterios de evaluación se van a concretar en el proceso aprendizaje en actividades de evaluación. Los instrumentos de evaluación se constituirán en los medios a utilizar para llevar a cabo la evaluación, mientras que los mecanismos de evaluación se van a referir al modo, a la forma de llevar a cabo la evaluación.

Los mecanismos que se van a utilizar van a ser de experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención (exámenes, situaciones de aplicación...), y de observación, en actividades cotidianas de enseñanza y aprendizaje, donde el docente de forma continua irá anotando y registrando información en sus listas de control, o escalas de valoración.

Los instrumentos de evaluación son los siguientes:

1. Trabajos. En la mayoría de las unidades didácticas, estos trabajos se plantearán como actividades de ampliación. En algunos cursos estos trabajos se realizarán en formato digital, realizando una página web y entregandola a través de google classroom, para fomentar el uso de las nuevas tecnologías. Los alumnos/as que no realicen clase prácticas deberán entregar trabajos relacionados con el contenido práctico trabajado. Los alumnos/as que no participen en las actividades complementarias deberán entregar trabajos relacionados con el contenido práctico trabajado.

2. Cuestionarios o exámenes. Se van a diseñar para verificar el aprendizaje de los contenidos conceptuales de las unidades didácticas, y como actividades de recuperación para los alumnos y alumnas con dificultades.

3. Fichas de juegos. Será habitual que el alumnado tenga que rellenar y entregar fichas de juegos relativas a los contenidos trabajados. En estas fichas se indicará el título, la organización inicial, el desarrollo del juego, reglas fundamentales, material necesario, representación gráfica y unidad didáctica de referencia.

4. Lista de control: Son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación.

5. Situaciones de aplicación. En las que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios, principios. Por ejemplo: realizar un calentamiento de carácter general, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, plantear un juego con material autoconstruido, realizar un montaje de expresión corporal mediante un guiñol, realizar una danza...

6. Tests motores. para el desarrollo y la valoración de las capacidades físicas.

7. Escalas de clasificación o puntuación. Existen escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). En todas las unidades didácticas el docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Además será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos y las alumnas reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente conforme a una escala propuesta. Se trata de generar actitudes a partir de la reflexión del alumnado.

8. Videos: el alumnado realizará grabaciones con sus móviles de los gestos técnicos y actividades que se realicen en clase, así como de contenidos en los que tenga que expresarse en inglés, para después ser expuestos en sus sitios webs. Con ello el profesor tendrá un material donde valorar los diferentes estándares de aprendizajes adquiridos.

Las faltas y las normas de clase y de comportamiento, como pueden ser respeto al material, comida en clase, ropa de deporte, retraso... se anotan directamente en el cuaderno del profesor o profesora.

## 7. 8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

En última instancia, el registro de todas las calificaciones y de toda la información recogida en los instrumentos de evaluación antes mencionados, se pasará al cuaderno del docente.

A partir de esta información se calificará cada unidad didáctica de acuerdo con los siguientes criterios:

- La calificación del trimestre será la nota media de las unidades didácticas de cada trimestre.

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

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

**2. Contenidos**

Contenidos	
<b>Bloque 1. Salud y calidad de vida</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
2	La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
3	Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
4	La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
5	La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
6	Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
7	Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
8	Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
9	Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
10	El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
11	Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
12	Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
13	Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
14	Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
15	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.
<b>Bloque 2. Condición física y motriz</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
2	La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
3	Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
4	Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
2	Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3	Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
4	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.

<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
5	Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
6	Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
7	Las características de cada participante.
8	Los factores presentes en el entorno.
9	Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
10	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.
11	Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
2	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.
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	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.
2	Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
3	La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
4	Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5	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.
6	Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
7	Fomento de los desplazamientos activos.
8	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.
9	Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

**B. Relaciones curriculares**

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

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

**Criterio de evaluación: 1.10. 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.**

**Competencias clave**

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

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

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

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

**Criterio de evaluación: 1.12. 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.**

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

EF1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

EF2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

EF3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

**Criterio de evaluación: 2.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.**

**Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

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

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

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

**Criterio de evaluación: 2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.**

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.  
EF2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.  
EF3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.  
EF4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.  
EF5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.  
EF6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

**Criterio de evaluación: 2.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.**

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 3.7. 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.**

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

EF1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.  
EF2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.  
EF3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

**Criterio de evaluación: 3.8. 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.**

#### **Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender  
CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

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

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

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

**Criterio de evaluación: 3.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.****Competencias clave**

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

**Criterio de evaluación: 4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.****Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

**Criterio de evaluación: 4.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.****Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

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

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

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

**Criterio de evaluación: 4.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.****Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de

**Estándares**

cambio frente a otros argumentos válidos.

EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

**Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.**

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

**Criterio de evaluación: 5.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.**

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

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

**Criterio de evaluación: 5.5. 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.**

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

EF1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

EF2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

EF3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

EF4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

**Criterio de evaluación: 5.9. 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.**

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

**Estándares**

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

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

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

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6,25
EF.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.	6,25
EF.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.	6,25
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	6,25
EF.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	6,25
EF.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.	6,25
EF.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.	6,25
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6,25
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	6,25
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6,25
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6,25
EF.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.	6,25
EF.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.	6,25

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**
**Unidades didácticas**

Número	Título	Temporización
1	Condición Física y salud- Baloncesto	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 1 Salud y calidad de vida y 2 Condición física y motriz 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
1	Condición Física	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 1 Salud y calidad de vida y 2 Condición física y motriz		
Número	Título	Temporización
2	Deportes Alternativos: Ultimate - Beisbol	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
2	Baloncesto	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deportes		
Número	Título	Temporización
3	Voleibol - Pinfuvote Yoga /Pilates	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 1 Salud y calidad de vida y 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
3	Orientación y Comba	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 2 Condición física y motriz y 5 Actividades físicas en el medio natural		
Número	Título	Temporización
4	Pádel - Shuttleball - Malabares - RCP	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 1 Salud y calidad de vida y 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
4	Indiaca y Bádminton	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
5	Atletismo - Lacrosse - Rugby	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
6	Shuttleball y Pádel	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
6	Hockey ¿ Artes Marciales Balones Gigantes	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		

Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
6	Ultimate y Beisbol	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
7	Balonmano- Colpbol -Comba	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
7	Voleibol	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
8	Fútbol - Carrera de Orientación	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y Deporte y 5 Actividades Físicas en el Medio Natural		
Número	Título	Temporización
8	Expresión Corporal	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 4 Expresión corporal		
Número	Título	Temporización
9	Bádminton -Indiacas - Expresión corporal	Tercer Trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes y 4 Expresión Corporal		
Número	Título	Temporización
9	Rugby - Hockey	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Unidad enmarcada dentro del bloque de contenidos 3 Juegos y deportes		

### E. Precisiones sobre los niveles competenciales

La principal referencia a tener en cuenta en el planteamiento de esta programación será relacionar el aprendizaje del alumnado con su realidad, con su entorno, con su forma de vivir. Luego se intentará darle un carácter funcional al currículo desarrollado en el marco escolar. Es ésta, una de las principales finalidades que justifica la inclusión de las competencias en el currículo: permitir a todos los estudiantes integrar sus aprendizajes, ponerlos en relación con distintos tipos de contenidos y utilizarlos de manera efectiva cuando les resulten necesarios en diferentes situaciones y contextos

Desde esta programación se van a trabajar y desarrollar la consecución de las siete competencias del siguiente modo:

1. Competencia en comunicación lingüística, referida a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita. Nuestra materia requiere de un vocabulario específico que el alumnado debe conocer y utilizar de forma correcta y precisa. En todas las unidades didácticas se dedicará un tiempo a la lectura y reflexión de temas relacionados con el olimpismo y con la educación en valores.

Otra referencia será el trabajo con la prensa deportiva y análisis crítico del lenguaje utilizado.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnologías, entendida implica el conocimiento y manejo de los elementos matemáticos básicos (distintos tipos de números, medidas, símbolos, elementos geométricos, etc.) en situaciones reales o simuladas de la vida cotidiana, y la puesta en práctica de procesos de

razonamiento que llevan a la solución de los problemas o a la obtención de información.

- Números y Cálculos: números enteros, fraccionados, con decimales mediante el cálculo de las cargas de trabajo.
- Resolución de Problemas: mediante la planificación del entrenamiento el cálculo de la carga de trabajo o la intensidad.
- Medida: volúmenes e intensidades de carga a través de diferentes medidas (kilogramos, metros, vatios, hercios, segundos, ¿)
- Geometría: figuras espaciales grupales (polígonos regulares, polígonos simétricos, polígonos irregulares, ¿), en la comprensión de los espacios de juego en los diferentes deportes.
- Tratamiento de la Información: a través de graficas de entrenamiento por medio de las pulsaciones, volúmenes, intensidades, medios de entrenamiento.
- Azar: casos favorables partido de casos posibles. Uno de los ejemplos sería el juego popular de coger un palo largo en un grupo donde hay 5 palos cortos; el resultado sería 1/5.

3. Competencia digital. Entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse. En múltiples trabajos, el alumnado deberá de ayudarse de las TICs para la búsqueda y recogida de información e incluso la entrega de trabajos. En algunos cursos los alumnos realizarán una página web como trabajo de la asignatura. También se utilizará el móvil en clase dándole una utilidad educativa: grabar gestos técnicos, fotografiar composiciones, utilización de aplicaciones deportivas ¿De este modo algunas direcciones digitales interesantes que los alumnos y alumnas pueden utilizar son:

- Buscador: [www.google.es](http://www.google.es) y sus aplicaciones: sites, classroom ¿
- Revista digital sportlife: [www.sportlife.es](http://www.sportlife.es)
- Revista digital oxígeno: [www.revistaoxigeno.es](http://www.revistaoxigeno.es)

4. Aprender a aprender. Los alumnos y alumnas se van a implicar cognitivamente en el desarrollo y solución de tareas motrices. Los aprendizajes deben aplicarse en situaciones reales donde adquieran funcionalidad y significatividad. Se le dará más importancia a los procesos de construcción que al resultado.

5. Competencias sociales y cívicas, entendida como aquella que permite vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática. Los valores éticos y actitudes positivas van a estar presentes en todo el currículo: cooperación y ayuda a los demás, oposición sin rivalidad, resolución dialogada de los conflictos del juego, adaptación y concepción relativa de las reglas a favor de incrementar la participación de todos, valoración de los aspectos lúdicos y recreativos por encima de los competitivos. En la programación se le va a dar prioridad a los juegos de tipo cooperativo, lúdicos y recreativos sobre los de carácter competitivo. En los juegos y en las competiciones resulta muy educativo que los alumnos y alumnas vivencien los distintos tipos de roles: jugador (compañero o adversario), juez (facilitador del juego) y espectador (turno para actuar / turno para observar a los demás). Provocaremos la reflexión de los alumnos y alumnas acerca de las actitudes mediante procesos de autoevaluación o coevaluación donde a partir de una escala de valoración se den cuenta de los valores evaluados positivamente. Además, las habilidades sociales serán el eje de organización de las unidades didácticas del tercer trimestre.

También recogerá la actividad sobre el estado de salud de las personas. La condición física va a recibir un tratamiento relacionado con la salud y no con el rendimiento, además los hábitos higiénicos, posturales, de alimentación y de vida activa serán un referente en toda la programación.

6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Una de las principales intenciones educativas de nuestra materia, que se va consiguiendo poco a poco durante las enseñanzas escolares consiste en dotar a los alumnos y alumnas de medios y conocimientos para poder gestionar su propia actividad física segura, saludable y divertida en su tiempo libre y de ocio. Por ejemplo, en este curso deben conocer las posibilidades del municipio y su entorno para la práctica de actividad física. Además hay que hacer partícipes a los alumnos/as de la organización y desarrollo de las distintas actividades físicas.

7. Conciencia y expresiones culturales, que supone apreciar, comprender y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de disfrute y enriquecimiento personal y considerarlas como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Evidentemente, existen numerosas manifestaciones físico-motrices que forman parte de nuestra cultura, como es el caso del deporte, los juegos, la danza¿ Además desde un punto de vista artístico, en relación al núcleo temático expresión corporal se van a trabajar la danza, el ritmo y la dramatización, además de todo el componente estético y simbólico del deporte y de los Juegos Olímpicos.

## F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

### INTENCIONES METODOLÓGICAS.

Las intenciones metodológicas que van a ser las referencias en la actuación didáctica son las siguientes:  
Incrementar el tiempo de compromiso motor y fisiológico de los alumnos/as: los grupos serán poco numerosos, la actuación de tipo simultánea, eficiencia en la comunicación de las tareas;

Disminuir la tasa de conductas disruptivas: control de la actuación de los alumnos/as, clima de aula de afecto y confianza, intolerancia ante conductas de menosprecio, agresividad;

Evitar situaciones de riesgo: actividades con diferentes niveles de dificultad según capacidad, control de los espacios de juego y de los materiales;

Implicar cognoscitivamente al alumnado: juegos de aplicación, propuestas de carácter abierto;

### ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Los estilos de enseñanza que se plantearán serán:

Tradicionales, fundamentalmente la Asignación de Tareas, durante el primer trimestre. Nos permitirán delimitar las normas de clase y crear una serie de rutinas de trabajo.

Individualizadores: poco a poco, y de forma progresiva, a lo largo del curso se irán diseñando tareas donde los alumnos y las alumnas tengan la posibilidad de elección según interés. En los deportes se individualizará según capacidad.

Participativos, fundamentalmente la Enseñanza Recíproca, de tal modo que en muchas actividades realizadas en pareja irán acompañadas de una hoja de observación sistemática muy sencilla, para que los alumnos y alumnas se evalúen recíprocamente. En algunas unidades didácticas, donde los alumnos y alumnas formen grupos estables se realizará una evaluación de cada uno de los componentes por parte de resto de miembros del grupo, sobre todo en aspectos actitudinales, de esta forma fomentaremos la reflexión grupal y el diálogo.

Socializadores. Siempre van a estar presentes desde la primera sesión del curso, en el establecimiento de las diez normas fundamentales del curso. Cada vez que surja un conflicto se deberá llegar a una solución dialogada... Los grupos siempre van a ser mixtos. El clima de aula debe ser positivo, el alumnado debe sentirse en un ambiente de afecto y confianza, no permitiéndose conductas agresivas, discriminadoras, faltas de respeto... Además los valores de tipo interpersonal serán prioritarios durante el segundo trimestre.

Cognoscitivos. Conforme vayan apareciendo los juegos complejos de cooperación y cooperación-oposición, estos estilos irán adquiriendo importancia.

Creativos. Al requerir organizaciones de los alumnos y alumnas de tipo informal irán apareciendo a lo largo de la segunda mitad del curso.

Hemos de señalar que al contar con un mínimo del 50% de la materia (en algunos grupos llega al 75%) de carga telemática, desde el departamento hemos dictaminado que el alumnado debe entregar un mínimo del 80% de las tareas telemáticas para optar a evaluación continua.

## G. Materiales y recursos didácticos

### RECURSOS.

#### 1. MEDIOS MATERIALES.

Van a ser múltiples y variados los materiales que se van a requerir: balones de baloncesto, de fútbol, de balonmano, de voleibol, balones medicinales, espalderas, bancos suecos, colchonetas, material alternativo, material autoconstruido;

#### 2. ESPACIOS E INSTALACIONES.

Para el desarrollo de nuestra área además disponemos de las siguientes instalaciones, que habiendo sido aprobado en Consejo escolar, se utilizan diariamente en nuestras clases: ¿

- Pistas polideportivas exteriores: campo de fútbol-sala y campo de baloncesto.
- Pabellón cubierto: campo de voleibol, campo de baloncesto.
- Pista de Fuensanguínea.

- Campo cubierto de Carranque.
- Campo de fútbol de Carranque.
- Parque anexo al centro educativo y su entorno más cercano.
- Parques, playa, montaña, etc. Para realizar actividades en la naturaleza.

Es importante añadir en este apartado que la temporalización planificada está supeditada al uso de estas instalaciones. Con la situación actual si desde el ayuntamiento se decreta el cierre de alguna de ellas la temporalización se verá afectada.

## MATERIALES CURRICULARES

A continuación expondremos aquellos que con mayor frecuencia vamos a utilizar:

### 1. Materiales.

Vamos a agrupar los recursos materiales en:

- Material no convencional. Dentro del material no convencional, podemos considerar el construido por los propios alumnos y el profesor, y aquel tomado de la vida cotidiana. Dentro de este grupo destacamos los objetos del entorno. Estos materiales pueden ser productos naturales (plantas, frutos, minerales, rocas, animales, etc.), material de desecho (botellas, telas, maderas, material de construcción, recipientes, botones, chapas, etc.) y elementos del entorno (edificios, obras artísticas, zonas naturales, etc.)
- Material convencional lo constituyen los recursos materiales comercializados. Entre ellos se pueden distinguir los específicos de nuestra área (aros, pelotas, bancos suecos, cuerdas, cintas, colchonetas, etc.)
- Audiovisuales. Equipos de sonido y cadenas, CD. Cañón de video.

### 2. Impresos.

Dentro de la gran variedad de estos recursos podemos destacar:

- a) Los libros de texto u apuntes. Los libros que utilizaremos son los siguientes: Educación Física. M. González, O. Riera. Para 1º ESO, 2º ESO, 3º ESO y 4ª ESO. Ed. Teide. En los cursos bilingües se utilizará el mismo texto en inglés. También se utilizarán apuntes para los anteriores cursos y para bachillerato en determinados contenidos.
- b) Las imágenes: mapas, láminas y murales, fotografías, pizarra
- c) Los medios de comunicación escritos: La prensa y revistas (sportlife, oxígeno).

### 3 Informáticos.

- Materiales TIC: ordenador, cañón de proyección, pizarra digital
- Los software o programas educativos en cada materia
- Páginas web
- a) Recursos para el aula por especialidad
- b) Portales, centros de recursos y comunidades virtuales, Educa web, blog, etc.
- Internet
- El móvil del alumno como recurso didáctico. En algunas unidades los alumnos utilizarán el móvil para realizar grabaciones y fotos que posteriormente subirán a su página web de la asignatura.

## H. Precisiones sobre la evaluación

### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Los anteriores criterios de evaluación se van a concretar en el proceso aprendizaje en actividades de evaluación. Los instrumentos de evaluación se constituirán en los medios a utilizar para llevar a cabo la evaluación, mientras que los mecanismos de evaluación se van a referir al modo, a la forma de llevar a cabo la evaluación.

Los mecanismos que se van a utilizar van a ser de experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención (exámenes, situaciones de aplicación...), y de observación, en actividades cotidianas de enseñanza y aprendizaje, donde el docente de forma continua irá anotando y registrando información en sus listas de control, o escalas de valoración.

Los instrumentos de evaluación son los siguientes:

1. Trabajos. En la mayoría de las unidades didácticas, estos trabajos se plantearán como actividades de ampliación. En algunos cursos estos trabajos se realizarán en formato digital, realizando una página web y entregandola a través de google classroom, para fomentar el uso de las nuevas tecnologías. Los alumnos/as que no realicen clase prácticas deberán entregar trabajos relacionados con el contenido práctico trabajado. Los alumnos/as que no participen en las actividades complementarias deberán entregar trabajos relacionados con el

contenido práctico trabajado.

2. Cuestionarios o exámenes. Se van a diseñar para verificar el aprendizaje de los contenidos conceptuales de las unidades didácticas, y como actividades de recuperación para los alumnos y alumnas con dificultades.

3. Fichas de juegos. Será habitual que el alumnado tenga que rellenar y entregar fichas de juegos relativas a los contenidos trabajados. En estas fichas se indicará el título, la organización inicial, el desarrollo del juego, reglas fundamentales, material necesario, representación gráfica y unidad didáctica de referencia.

4. Lista de control: Son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación.

5. Situaciones de aplicación. En las que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios, principios. Por ejemplo: realizar un calentamiento de carácter general, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, plantear un juego con material autoconstruido, realizar un montaje de expresión corporal mediante un guiñol, realizar una danza...

6. Tests motores. para el desarrollo y la valoración de las capacidades físicas.

7. Escalas de clasificación o puntuación. Existen escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). En todas las unidades didácticas el docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Además será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos y las alumnas reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente conforme a una escala propuesta. Se trata de generar actitudes a partir de la reflexión del alumnado.

8. Videos: el alumnado realizará grabaciones con sus móviles de los gestos técnicos y actividades que se realicen en clase, así como de contenidos en los que tenga que expresarse en inglés, para después ser expuestos en sus sitios webs. Con ello el profesor tendrá un material donde valorar los diferentes estándares de aprendizajes adquiridos.

Las faltas y las normas de clase y de comportamiento, como pueden ser respeto al material, comida en clase, ropa de deporte, retraso... se anotan directamente en el cuaderno del profesor o profesora.

## 7. 8. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

En última instancia, el registro de todas las calificaciones y de toda la información recogida en los instrumentos de evaluación antes mencionados, se pasará al cuaderno del docente.

A partir de esta información se calificará cada unidad didáctica de acuerdo con los siguientes criterios:

- La calificación del trimestre será la nota media de las unidades didácticas de cada trimestre.