

PROGRAMACIÓN ANUAL DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2021/2022

PROFESORADO DEL DEPARTAMENTO:

JOSÉ CRISTÓBAL SÁNCHEZ ALONSO

JOSÉ ANTONIO FERNÁNDEZ PEREDA

NICOLÁS GODOY MONTIJANO

ÍNDICE

A.- COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

B.-MATERIALES CURRICULARES E INSTRUMENTOS DE REGISTRO

C.-PROGRAMACIONES POR ETAPA EDUCATIVAS

I.- PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA ESO

II.- PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA BACHILLERATO

D.-FOMENTO DE LA LECTURA

E.- CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL

F.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

G.- EVALUACIÓN DEL PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

H.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

I.- ANEXOS

A.- COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

El profesorado componente del Departamento durante el curso escolar 2021 /22 es:

- José Cristóbal Sánchez Alonso (Secretario de dirección).
- Nicolás Godoy Montijano (Jefe de departamento).
- José Antonio Fernández Pereda.

Actualmente, la profesora Sonia Laguna Martínez sustituye al profesor José Antonio Fernández Pereda que se encuentra de baja sin fecha de alta prevista.

El Departamento se reunirá los lunes a octava hora.

B.-MATERIALES CURRICULARES E INSTRUMENTOS DE REGISTRO

Libros de texto:

- Para el primer curso de la ESO. Purificación Villada Hurtado, Manuel Vizuet Carrizosa.. “ PHYSICAL EDUCATION “. ANAYA ENGLISH.

Otros materiales:

- En 4º ESO y 1º de Bachillerato, para el desarrollo del Proyecto Bilingüe, (dentro del cual queda enmarcada esta área) se utilizará material elaborado por el profesor que imparte clase en este nivel ya que no existe en el centro un libro de texto que contemple el trabajo y desarrollo de los contenidos propios del área en inglés.
- En Bachillerato, al no establecerse libro de texto, se utilizará material de elaboración propia para el tratamiento y desarrollo de los contenidos de carácter teórico y teórico-práctico. Además se utilizaran artículos de ampliación.
- Materiales complementarios, de elaboración propia y artículos de ampliación para los niveles 2º, 3º y 4º ESO. A lo largo del curso, podrán utilizarse todos aquellos materiales que faciliten el desarrollo del currículo de cualquiera de estos niveles, siempre que el profesorado lo estime conveniente y que el uso del mismo no suponga un elevado coste económico al alumnado. A tal fin, el profesorado cuenta con clases habilitadas en la plataforma educativa Classroom.

Como **instrumento de registro**, el Departamento ha elaborado una hoja de registro de datos “ficha del alumno” basándose en los siguientes criterios:

1. Debe ser un instrumento que permita registrar la mayor cantidad y calidad de información posible sobre el alumnado, puesto que su fin último será conseguir el mayor grado de objetividad y precisión en los procesos de evaluación y calificación. Al mismo tiempo, se procurará un diseño que permita un uso ágil y eficaz.
2. Estará diseñada para poder recoger todos aquellos datos (información inicial, trabajo diario, incidencias, controles, actitud, esfuerzo, etc.) relacionados con los instrumentos y procedimientos de evaluación, así como con los criterios de calificación. Además, en los grupos de la **ESO**, figurará un apartado que permitirá **la evaluación por competencias**.

C.-PROGRAMACIONES POR ETAPA EDUCATIVAS

I.- PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA ESO

1. JUSTIFICACIÓN.

Esta programación didáctica debe ser entendida como un eslabón intermedio entre la teoría pedagógica y la acción educativa, necesario para que la enseñanza no se desarrolle de forma arbitraria.

Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje el profesorado de Educación física debe tomar una serie de decisiones, algunas de gran importancia. Dependiendo de las mismas, la programación puede cambiar su significado, metodología, dinamismo y estatismo. Estas decisiones las resumimos en:

- Preactivas: relacionadas con el planificar, programar. Son decisiones del diseño del proceso de enseñanza de la Educación física.
- Intereactivas: relacionadas con el intervenir. Son decisiones enfocadas al cambio de lo planteado al inicio en función de los datos que aporte la evaluación continua.
- Postactivas: relacionadas con el evaluar. Son decisiones de cambios en la intervención, planificación y programación futuras.

La importancia de esta programación se justifica por el papel que desempeña dentro del currículo y los niveles de concreción curricular existentes.

Niveles de concreción curricular.

- Primer nivel de concreción curricular: (Administraciones públicas) Base legislativa sobre la que se asienta el sistema educativo. Recoge pautas sobre qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar. Diseño curricular base.

- Segundo nivel de concreción curricular: (Centro Educativo) Plan de Centro: proyecto educativo, que concreta las bases establecidas por la administración, adaptándolas a las características del centro. ROF y Proyecto de gestión.

- Tercer nivel de concreción curricular: (Departamento). El profesorado interviene en la programación didáctica y la programación de aula.

2. MARCO LEGAL

ESO:

- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Instrucción 12/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en enseñanzas de Educación Secundaria Obligatoria para el curso 2016/17.
- 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.

3. PRINCIPIOS GENERALES Y OBJETIVOS

El **R.D. 1105/2014, de 26 de diciembre**, en sus artículos 10 y 11, establece los Principios Generales de la Secundaria Obligatoria y los Objetivos de Etapa.

3.1. Principios generales.

1. La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.
2. En la Educación Secundaria Obligatoria se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado.
3. La Educación Secundaria Obligatoria se organiza de acuerdo con los principios de educación común y de atención a la diversidad del alumnado. Las medidas de atención a la diversidad en esta etapa estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado y al logro de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y la adquisición de las competencias correspondientes y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar dichos objetivos y competencias y la titulación correspondiente.

3.2. Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria.

Según el **Real Decreto 1105/2014**, los objetivos son los referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, 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) Apreiciar 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, **el Decreto 111/2016**, de 14 de junio, establece que 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.

3.3. Objetivos de la Educación Física para la Educación Secundaria Obligatoria.

Los Objetivos de la materia de Educación Física para la ESO quedan establecidos en la Orden de 15 de enero de 2021:

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.

4. COMPETENCIAS.

4.1.- Concepto y clasificación.

Se entiende por competencia la combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz. Se pueden entender como un “saber hacer” (RD 1105/2014).

En la LOMCE las competencias se encuentran integradas dentro del currículo, consideradas como las capacidades para activar y aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, para lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

Siguiendo la Recomendación 2006/962/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente, el RD 1105/2014 se centra en potenciar el aprendizaje por competencias, que quedan integradas en los elementos del currículo buscando renovar la práctica docente y el proceso de enseñanza-aprendizaje. En el Artículo 2 del Real Decreto 1105/2014, quedan definidas como “capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”.

La incorporación de competencias clave al currículo permite poner el acento en aquellos aprendizajes que se consideran imprescindibles. Son la combinación de conocimientos, capacidades y actitudes.

El aprendizaje por competencias se caracteriza por su transversalidad, dinamismo y carácter integral. Relaciona el concepto y el procedimiento, de tal forma que se pretende la consolidación del concepto durante el procedimiento de aprender el mismo. Además se le da un papel importante al docente, ya que debe diseñar tareas que fomenten la resolución de problemas, la aplicación de conocimientos ya adquiridos y la promoción de la actividad de los estudiantes. Es importante que dichas tareas vayan enfocadas hacia el aprendizaje integral de más de una competencia de forma simultánea.

El Decreto 111/2016, siguiendo lo establecido por el RD 1105/2014, determina 7 competencias clave a desarrollar:

1. Competencia comunicación lingüística (CCL).

▪ Acción comunicativa en una práctica social en la que se generan interacciones entre interlocutores a través de textos en diferentes modalidades.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).

- Aplicación del razonamiento matemático para describir, interpretar y predecir distintos tipos de fenómenos.
- Acercamiento e interacción con el mundo físico.
- Desarrollar juicios críticos sobre hechos científicos.

3. Competencia digital (CD).

- Uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y comunicación.

4. Aprender a aprender (CAA).

- Habilidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje.
- Capacidad para motivarse a aprender.

5. Competencias sociales y cívicas (CSC).

- Interpretación de problemas sociales, resolución de los mismos y ser partícipes de una vida activa y democrática. fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo.

6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (CIEE).

- Capacidad de convertir las ideas en actos. el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

7. Conciencia y expresiones culturales (CCEC).

- Conocer y valorar desde un sentido crítico las manifestaciones culturales y artísticas.

Según lo establecido en el artículo 2 de la 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, las competencias relacionadas en el apartado anterior se consideran competencias clave.

Las competencias clave, según la denominación adoptada por el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, y en línea con la Recomendación 2006/962/EC del Parlamento Europeo y del Consejo, de 18 de diciembre de 2006, sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente, son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo.

4.2. Contribución de la materia de Educación Física a la consecución de competencias básicas. Estrategias para la adquisición de Competencias Básicas.

A continuación establecemos cómo desde esta **el área de Educación Física** vamos a contribuir a la adquisición y desarrollo de cada una de las competencias básicas. Un análisis de las características de nuestra área y de los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que el R.D.1105/2014 establece para la EF nos lleva a pensar que desde la E. Física podemos hacer una gran contribución al desarrollo en nuestro alumnado de las competencias sociales y cívicas y aprender a aprender (existe una mayor relación entre nuestro currículo y estas dos competencias que con el resto).

La **Orden de 14 de julio** y la **Orden de 15 de enero de 2021** declaran que la materia de Educación Física contribuirá al desarrollo de todas las competencias clave. Además, en su redacción se realiza un esbozo sobre cómo se debe contribuir desde nuestra materia al desarrollo de cada

competencia clave. Nosotros tomaremos las directrices aportadas por la Orden y las completaremos en función de lo que va a ser nuestra práctica docente.

1. Comunicación lingüística (CCL): Se trabaja a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física. El uso del vocabulario técnico y específico relacionado con las actividades físicas y a su vez se aporta desde esta área la riqueza expresiva basada en el trabajo de la expresión corporal.

2. Sociales y cívicas (CCS): 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.

3. Conciencia y expresiones culturales (CEC): 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.

4. Aprender a aprender (CAA): 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.

5. 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.

6. Digital (CD): 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.

7. Matemática y en ciencia y tecnología (CMCT): 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.).

5. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

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

6. CONTENIDOS

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

La salud y la calidad de vida constituyen el eje primordial de Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual como colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados. El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

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

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

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

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

7. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS POR NIVELES.

1ºESO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizajes
Bloque 1.- Salud y calidad de vida		
<p>Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico.</p> <p>Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades fíicodeportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>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.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>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. CCL, CD, CAA</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fíicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fíicodeportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la</p>

		corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
Bloque 2. Condición física y motriz		
<p>Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades fíicodeportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fíicodeportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
Bloque 3. Juegos y deportes		
<p>Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades fíicodeportivas de colaboración, oposición y oposicióncolaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p>	<p>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.</p> <p>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. CMCT, CAA.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fíicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de</p>

		<p>actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
Bloque 4. Expresión corporal		
<p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p> <p>Juegos rítmicos, malabares, combas, etc</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural		
<p>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.</p> <p>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, carrilesbici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físicodeportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de</p>

		<p>actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
--	--	--

Secuenciación contenidos 1º ESO:

Los contenidos mínimos específicos a desarrollar en 1º ESO (siempre sujeto a las posibilidades de nuestro centro en cuanto a instalaciones, material, coincidencia horaria,...) serán los siguientes;

- Condición física: Trabajo de acondicionamiento físico general. El calentamiento y sus partes. Las cualidades físicas básicas: fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Juegos y deportes colectivos: balonmano, baloncesto, voleibol y fútbol.
- Juegos y Deportes individuales y de oposición: atletismo y bádminton.
- Juegos tradicionales: pilla-pilla, pañuelo, rayuela, etc.
- Expresión Corporal: Ritmo y coreografía.
- Juegos y Deportes Alternativos: Frisbee, Béisbol .

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizajes
Bloque 1.- Salud y calidad de vida		
<p>Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físicodeportiva. 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.</p>	<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
Bloque 2. Condición física y motriz		
<p>Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo CMCT, CAA.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la</p>

		<p>propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
Bloque 3. Juegos y deportes		
<p>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>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. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
Bloque 4. Expresión corporal		
<p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p>

<p>Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</p>	<p>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. CAA, CSC, SIEP.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p>	<p>1.5. 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.</p> <p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
---	---	--

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

<p>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terrenomapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>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. CMCT, CAA.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona adaptaciones orgánicas con actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque</p>
---	--	---

		<p>saludable, utilizando los métodos básicos.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
--	--	--

Secuenciación contenidos 2º ESO:

Los contenidos mínimos específicos a desarrollar en 1º ESO (siempre sujeto a las posibilidades de nuestro centro en cuanto a instalaciones, material, coincidencia horaria,...) serán los siguientes;

- Condición Física: Calentamiento general y específico. Cualidades Físicas Básicas: Resistencia y Flexibilidad. Trabajo individual de fuerza y resistencia.
- Juegos y deportes colectivos: balonmano y baloncesto.
- Juegos y Deportes individuales y de oposición: palas y atletismo (técnica de carrera)
- Expresión Corporal: Ritmo y acrosport.
- Carreras de orientación, juegos de pista.
- Juegos y deportes alternativos

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizajes
Bloque 1.- Salud y calidad de vida		
<p>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.</p> <p>Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.</p> <p>La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.</p> <p>Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</p> <p>Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.</p> <p>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.</p> <p>Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.</p> <p>El fomento de los desplazamientos activos.</p> <p>Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>Norma P.A.S., soporte vital básico.</p> <p>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.</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA, SIEP.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
Bloque 2. Condición física y motriz		
<p>Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</p> <p>Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.</p> <p>Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.</p> <p>Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma posición seleccionadas.</p>

		<p>3.3. 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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
Bloque 3. Juegos y deportes		
<p>Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.</p> <p>Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.</p> <p>Juegos alternativos y predeportivos. Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</p> <p>Análisis de situaciones del mundo deportivo real.</p> <p>Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p> <p>Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
Bloque 4. Expresión corporal		
<p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</p> <p>Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>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</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de</p>

<p>corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.</p> <p>Participación creativa en montajes artísticoexpresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.</p> <p>El baile y la danza como manifestación artísticoexpresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.</p> <p>Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.</p> <p>Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p>	<p>como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	<p>sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
--	--	--

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

<p>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.</p> <p>Técnicas de progresión en entornos no estables.</p> <p>Técnicas básicas de orientación.</p> <p>Elección de ruta, lectura continua, relocalización.</p> <p>Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.</p> <p>Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuiería, etc.</p> <p>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.</p> <p>Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la ecesidad de conservarlo.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>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. CMCT, CAA.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>1.5. 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.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser</p>
---	--	--

		<p>consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
--	--	--

Secuenciación contenidos 3º ESO:

Los contenidos mínimos específicos a desarrollar en 3º ESO (siempre sujeto a las posibilidades de nuestro centro en cuanto a instalaciones, material, coincidencia horaria,...) serán los siguientes;

- Condición física: Condición física: trabajo individual de mejora de la condición física. Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad, coordinación, agilidad y equilibrio. Circuitos de entrenamiento.
- Juegos y deportes colectivos: voleibol y fútbol.
- Juegos y Deportes individuales y de oposición: carreras, lanzamientos y saltos
- Juegos y deportes individuales: Bádminton. Saque, pases, dejadas, remate y competiciones.
- Rope Skipping
- Expresión Corporal: Ritmo y coreografía. Dramatizaciones.
- Juegos y Deportes Alternativos

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizajes
Bloque 1.- Salud y calidad de vida		
<p>Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</p> <p>La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>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.</p> <p>La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.</p> <p>La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.</p> <p>Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.</p> <p>Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.</p> <p>Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.</p> <p>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. CAA, CD, SIEP.</p> <p>12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CAA, SIEP, CEC.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
Bloque 2. Condición física y motriz		
<p>Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</p> <p>La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</p> <p>Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</p> <p>Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CAA, SIEP.</p> <p>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 . CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artísticoexpresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p> <p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a</p>

		<p>los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboraciónoposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la prácticade las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> <p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tenerlas fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a laintensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
Bloque 3. Juegos y deportes		
<p>Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboraciónoposición, 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 d e los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.</p> <p>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.</p> <p>Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</p> <p>Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante.</p> <p>Los factores presentes en el entorno.</p> <p>Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</p> <p>Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.</p>	<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. CAA, CSC, SIEP.</p> <p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC.</p> <p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p> <p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p> <p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
Bloque 4. Expresión corporal		
<p>Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Creación y realización de montajes artísticoexpresivos que combinen los componentes espaciales,</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Componer y presentar montajes individuales</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p>

<p>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.</p>	<p>o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CAA, SIEP.</p>	<p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>2.1. Elabora composiciones de carácter artísticoexpresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p> <p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
---	---	---

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

<p>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.</p> <p>Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.</p> <p>La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.</p> <p>Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.</p> <p>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.</p> <p>Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p> <p>Fomento de los desplazamientos activos.</p> <p>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.</p> <p>Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.</p> <p>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. CMCT, CAA.</p> <p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p> <p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
--	--	---

Secuenciación contenidos 4º ESO:

Los contenidos mínimos específicos a desarrollar en 4º ESO (siempre sujeto a las posibilidades de nuestro centro en cuanto a instalaciones, material, coincidencia horaria,...) serán los siguientes;

- Condición Física: Calentamiento Autónomo y Cualidades Físicas Básicas: Sistemas de entrenamiento.
- Juegos y deportes colectivos: balonmano, voleibol, baloncesto y fútbol.
- Juegos y Deportes individuales y de oposición: carreras, lanzamientos y saltos
- Juegos y deportes colectivos: Hockey y rugby.
- Gymkhana y juegos de pistas
- Expresión Corporal: Ritmo y coreografía.
- Juegos y Deportes Alternativos

II.- PROGRAMACIONES BACHILLERATO

Educación Física es una materia obligatoria del bloque de asignaturas específicas de primero de Bachillerato. La materia pretende ayudar al alumnado, 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 mismos y socialmente responsables, promocionando 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 y la materia 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. Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior.

La materia se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias, potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no solo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida. La práctica regular de actividades físicas adaptadas a los intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

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

1. MARCO LEGAL

BACHILLERATO:

- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Instrucción 13/2016, de 29 de junio, de la Dirección General de Ordenación Educativa, sobre la configuración de la oferta educativa para la matriculación del alumnado en enseñanzas de Bachillerato para el curso 2016/17.
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

2. OBJETIVOS

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

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

3. COMPETENCIAS BÁSICAS

Educación Física contribuirá de manera esencial al desarrollo de las competencias matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados

en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

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

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

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

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

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

4.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

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

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

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo. Desde Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física. La materia 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. Además, propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física. Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana. La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas.

Esta materia proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve. Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

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

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

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

5. CONTENIDOS

Los contenidos de la materia se secuencian en cinco bloques:

Salud y calidad de vida.

Condición física y motriz.

Juegos y deportes.

Expresión corporal.

Actividades físicas en el medio natural.

6. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS POR NIVELES.

1ºBACHILLERATO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizajes
Bloque 1.- Salud y calidad de vida		
<p>Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la</p>	<p>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. CMCT, CAA, SIEP.</p> <p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, CD, SIEP.</p> <p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.</p> <p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>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.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>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.</p> <p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia</p>

<p>materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.</p>		<p>actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
--	--	---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizajes
Bloque 2.- Condición física y motriz		
<p>Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>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.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizajes
Bloque 3.- Juegos y deportes.		
<p>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.</p>	<p>3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>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.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizajes
------------	-------------------------	----------------------------

Bloque 4.- Expresión corporal.		
Realización de composiciones o montajes artísticos expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico expresivo. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artísticas expresivas propias de Andalucía.	2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. 4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo. 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

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizajes
Bloque 5.- Actividades físicas en el medio natural.		
Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. 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.	8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP. 9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. 9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Secuenciación contenidos 1º BACHILLERATO:

Los contenidos mínimos específicos a desarrollar en 1º BACHILLERATO (siempre sujeto a las posibilidades de nuestro centro en cuanto a instalaciones, material, coincidencia horaria,...) serán los siguientes;

- Condición física: Trabajo autónomo y de diseño y mejora de las cualidades físicas básicas. Sistemas de entrenamiento
- Juegos y deportes colectivos: Trabajo autónomo y de diseño de deportes colectivos.
- Juegos y Deportes individuales y de oposición: atletismo y bádminton.
- Expresión Corporal: Ritmo y coreografía.

- Juegos y Deportes Alternativos.

- Gymkhana y juegos de orientación.

OPTATIVA SEGUNDO DE BACHILLERATO

OBJETIVOS

La enseñanza de la materia “Actividad física, salud y calidad de vida” en 2º de bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1.- Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.

2.- Realizar diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.

3.- Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.

4.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

5.- Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.

6.- Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.

7.- Planificar y realizar actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

CONTENIDOS

1. Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.

- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.
- Primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.
- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

2. **Bloque 2. Condición física y motriz**

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

3. **Bloque 3. Juegos y deportes**

- Habilidades específicas y/o especializadas de 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 los adversarios en las situaciones colectivas sin contacto físico y sin compartir material.
- Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
- 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. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición sin contacto físico.
- 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 los participantes.

4. Bloque 4. Expresión corporal

- Composiciones o montajes artísticos expresivos, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

5. Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Carrera continua en parques, bosques, esquí, ...
- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.
3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.
4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos recreativos y sin contacto físico.
5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.
6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.

8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.

9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.

Secuenciación contenidos 2º BACHILLERATO:

Los contenidos mínimos específicos a desarrollar en 2º BACHILLERATO (siempre sujeto a las posibilidades de nuestro centro en cuanto a instalaciones, material, coincidencia horaria,...) serán los siguientes;

- Condición física: Trabajo autónomo y de diseño y mejora de las cualidades físicas básicas. Sistemas de entrenamiento. Actividad física y mente. Hábitos saludables y relajación. Primeros auxilios terrestres.

- Juegos y deportes colectivos: Trabajo autónomo y de diseño de deportes colectivos.

- Juegos y Deportes individuales y de oposición

- Expresión Corporal: Representaciones, música y comunicación no verbal

- Orientación, senderismo, salidas al medio

D.-FOMENTO DE LA LECTURA

En relación con el fomento de la lectura, seguimos las instrucciones de la dirección general de ordenación y evaluación educativa del 11 de Junio de 2012, en las que se pretende concretar determinados aspectos. En la primera de ellas se especifica el objeto y ámbito de aplicación, que abarcará a segundo ciclo de educación infantil, educación primaria y educación secundaria de los centros docentes públicos dependientes de la Consejería competente en materia de educación. En la segunda instrucción se hace referencia a las finalidades y objetivos, entre los que se pretende mejorar el desarrollo lector y potenciar la mejora de la competencia lectora desde todas las áreas, materias y, en su caso, ámbitos del currículo, teniendo en cuenta las especificidades de cada una de ellas.

En la tercera se aborda cómo planificar las actuaciones, y se hace referencia al proyecto educativo en el que estarán contemplados los criterios generales para el tratamiento de la lectura y la escritura en todas las áreas y materias del currículo, con objeto de que sean tenidos en cuenta en la elaboración de las correspondientes programaciones didácticas. Todas las áreas incluirán actividades en las que el alumno/a deberá leer, escribir y expresarse de forma oral.

En la cuarta al seguimiento y evaluación; que será llevado a cabo por el equipo técnico de coordinación pedagógica.

En la quinta al tiempo de lectura reglado. Así mismo en esta instrucción en el punto 2 se hace alusión a que los centros deberán garantizar en la práctica docente de todas las materias, actuaciones encaminadas a adquirir las competencias referidas a la lectura y expresión escrita y oral. Además el punto 3 de la instrucción quinta, entre otras actuaciones, dice que las actividades de lectura que se programen durante el tiempo de lectura reglado, deberán potenciar la lectura comprensiva e incluirán debates dirigidos a intercambios de experiencias en torno a lo leído, así como la presentación oral y escrita de trabajos personales del alumnado o de grupo.

En la asignatura de Educación Física dado su carácter eminentemente práctico, y por el reducido horario semanal de que dispone (dos horas semanales), el tiempo dedicado a la lectura será proporcionalmente reducido, para que de esta forma la programación de la asignatura no se vea perjudicada; así en las sesiones en las que se trate, será el necesario para introducir la Unidad y/o la sesión o comentar algún aspecto significativo de la misma (diez minutos por ejemplo); no siendo óbice esto para que en un determinado momento (climatología adversa e impedimento de utilización del gimnasio, etc.) se pueda realizar una sesión teórica en la que se haga hincapié en la lectura comprensiva, y se pueda establecer un debate.

En nuestra asignatura se utilizará preferentemente el libro de texto establecido, y cuando no lo hubiera asignado en un determinado nivel, se podrán también seleccionar libros, materiales elaborados por el departamento, artículos de interés, reportajes periodísticos de prensa o revistas deportivas, etc., que tengan una relación directa con la Educación Física.

En concreto, hemos seleccionado una serie de artículos y textos para el fomento de la lectura distribuyéndolos por niveles. Por tanto, en cada nivel y a lo largo de algunas unidades didácticas se propondrá a los alumnos/as diferentes artículos con contenido relacionado con el de dicha unidad. El alumnado deberá entregar un resumen y comentario crítico del texto. No los citamos dado el gran volumen de artículos empleados desde 1º ESO hasta 1º bachillerato, pero todos están disponibles en el departamento.

Objetivos de la Educación Física sobre el tratamiento de la lectura para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística.

Siguiendo las instrucciones del 11 de Junio de 2012 sobre la competencia en comunicación lingüística, y las actuaciones que se desarrollarán durante el curso, al respecto, fijamos los objetivos sobre comprensión, lectora, comprensión oral, expresión oral y expresión escrita.

- a) Sobre la comprensión lectora:
 - Poder leer con fluidez y comprender los textos específicos relacionados con la Educación Física.
- b) Sobre la comprensión oral:
 - Sintetizar oralmente con corrección el significado de lo leído en clase de Educación Física.
- c) Sobre la expresión oral
 - Exponer oralmente de forma correcta la síntesis de textos, artículos, trabajos, etc., relacionados con la Educación Física a sus compañeros y al profesor.
- d) Sobre expresión escrita:
 - Expresar correctamente por escrito los trabajos, resúmenes, exámenes, etc., que se efectúen en la asignatura de Educación Física.

E.- CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL.

El currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

- a) El respeto al Estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- b) El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.
- c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.
- d) El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.
- e) El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.

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

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

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

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

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

k) La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades.

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

F.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Son medidas de atención a la diversidad para la atención individualizada del alumno o alumna y no podrán implementarse de manera general para un grupo clase.

Suponen una modificación del currículo a excepción de los objetivos y de los criterios de evaluación

Deberán desarrollarse en el horario lectivo correspondiente a nuestra asignatura, preferentemente dentro del aula.

Podrán tener un carácter permanente como puntual

Requerirán de información periódica a las familias acerca de su desarrollo.

Precisarán de un seguimiento por parte del profesorado en coordinación con el tutor o tutora del grupo y con el resto del equipo docente, y en su caso, con el departamento de orientación

MODALIDADES

- **PROGRAMAS DE REFUERZO DEL APRENDIZAJE:** Programas dirigidos a garantizar los aprendizajes que debe adquirir el alumnado
- **PROGRAMAS DE PROFUNDIZACIÓN:** Programas dirigidos al alumnado especialmente motivado para el aprendizaje o para aquel que presente altas capacidades intelectuales.

ALUMNADO DESTINATARIO:

PROGRAMAS DE REFUERZO

- Alumnado que no haya promocionado de curso: Repetidores
- Alumnado que, aun promocionando de curso, no supere alguna de las áreas /materias del curso anterior: Pendientes
- Alumnado con NEAE que requiera evaluación psicopedagógica previa.
- Alumnado con dificultades que no presente NEAE

PROGRAMAS DE PROFUNDIZACION

- Alumnado NEAE por altas capacidades intelectuales que requieran evaluación psicopedagógica previa.
- Alumnado altamente motivado para el aprendizaje que no presenta NEAE

LINEAS METODOLÓGICAS

1.- Programas de refuerzo

Tipos de actividades y tareas:

- Recordar periódicamente el día en que se debe entregar la tarea.
- Dar órdenes e instrucciones cortas y directas. Intentar mantener el contacto visual con el alumno.
- Limitar, en la medida de lo posible, el número de actividades para realizar en casa.
- Elogiarlos cuando logran concluir la tarea.
- Prepararle tareas adaptadas a su nivel de atención, si es escaso.
- Proporcionar una guía esquema para la realización del trabajo.

Recursos didácticos, agrupamientos, distribución de espacios y tiempos.

- **Agrupamientos:**

Por parejas: Utilizar la figura del alumno tutor

- **Espacios**

Ubicación cercana al docente, alejado de ventanas y puertas para evitar distracciones.

- **Tiempos**

Darle más tiempo para hacer las tareas, hemos de controlar la cantidad de tareas que le exigimos y no dudar en repetirle y explicarle las cosas las veces que sea necesario.

No imponerle tiempos de trabajo demasiado largos.

Si está muy inquieto, permitirle algún alivio de la tensión física: (Borrar la pizarra, ir a buscar alguna cosa, ir a beber agua...)

2.- Programas de profundización

Contenidos de profundización

De manera genérica, se propone un análisis de los contenidos programados con gran detalle y reflexión, así mismo, se puede contemplar el poder ampliar el contenido objeto de estudio.

Tipos de actividades y tareas de profundización:

Para el desarrollo de medidas de profundización, el profesorado debe guiarse por algunos **principios** básicos recogidos por la mayoría de los autores/as que tratan el tema:

- No incrementar en cantidad, no dar “más de lo mismo” sino profundizar, conectar, enriquecer.
- Plantear actividades más complejas ya sea porque impliquen mayor actividad cognitiva o por su aplicabilidad.
- Potenciar el pensamiento creativo.
- Proponer actividades motivadoras y atrayentes.

A continuación, se describen las siguientes **estrategias** para enriquecer los currículos ordinarios:

- Profundización partiendo de las **unidades didácticas**: Consiste en sustituir actividades que persiguen afianzar aprendizajes que los alumnos de altas capacidades intelectuales han conseguido, por otras actividades que **profundicen en** los contenidos y que se basen en sus **intereses y motivaciones**.
- Profundización programando un área o más por **proyectos**. Los proyectos permiten que el alumnado trabaje a distintos niveles de profundidad, ritmo y ejecución.
- Proponer temas, ideas y campos de conocimiento nuevos e interesantes que no están contemplados en el currículo ordinario.
- Desarrollar investigaciones de problemas reales.

Además, habrá medidas de atención a la diversidad concretas para los siguientes casos:

- **Alumnado exento.**

La exención de un alumno/a resultará cuando el facultativo comunique que el alumno/a debe guardar reposo durante cierto tiempo. Luego el alumno/a no realizará ejercicio físico.

Al alumnado exento se les exigirá el informe médico que así lo acredite. Para compensar y aprovechar el tiempo lectivo al alumnado exento se le asignará otro tipo de tarea, como es realizar un diario de clase indicando todas las actividades realizadas con su correspondiente representación gráfica.

La carga de contenidos de tipo conceptual se incrementará, al tiempo que su consideración en los criterios de calificación. Participará en los contenidos referidos a procedimientos y a actitudes mediante la observación y valoración de las actuaciones de sus compañeros y compañeras, participando en programaciones, labores organizativas, arbitrajes, trabajos en grupo, etc.

La exención en prácticas parcialmente o durante todo el curso, será considerada como otra variante más en la diversidad, y como tal requerirá de adaptaciones curriculares, que en éste caso serán más significativas.

- **Actividades de refuerzo.**

Mediante la propuesta de fichas y tareas motrices con diferentes niveles de dificultad. También se pueden tener preparados distintos materiales cuya utilización esté facilitada: pelotas con un vuelo más lento, balones de minibasket...

- **Seguimiento de pendientes.**

De forma general, para el alumnado que arrastre la asignatura pendiente de uno o varios cursos anteriores y esté cursándola ese mismo año, se tendrá en cuenta la calificación durante el curso escolar en desarrollo tanto en el primer como en el segundo trimestre. Si ambas calificaciones superan el 6, se considerará que el alumno/a ha superado la asignatura pendiente. En caso contrario, el alumno/a deberá desarrollar una serie de actividades y trabajos teórico-prácticos, aportando desde el departamento tanto el material como las instrucciones necesarias para su realización.

- **Medidas de apoyo y conciliación estudios para el alumnado de alto rendimiento deportivo:**

La circular de 17 de septiembre de 2019 de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa dicta una serie de recomendaciones para el alumnado de alto rendimiento deportivo entre las que se incluyen las siguientes:

- * Justificación de las faltas.
- * Adecuación de las fechas de exámenes.
- * Cambios de horario o grupos.
- * Exención de la materia en Secundaria y Bachillerato.

G.- EVALUACIÓN DEL PROCESO ENSEÑANZA-APREDIZAJE

El artículo 14.1 del Decreto 111/2016, de 14 de junio y la Orden de 15 de enero de 2021 disponen que por Orden de la Consejería competente en materia de educación se establecerá la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, que será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias.

Los criterios de evaluación se presentan como el referente más completo para la valoración no sólo de los aprendizajes adquiridos en cada materia sino también del nivel competencial alcanzado por el alumnado, al integrar en sí mismos conocimientos, procesos, actitudes y contextos.

Contemplada y comprendida desde este enfoque, la evaluación se convierte, en sí misma, en un proceso educativo que considera al alumnado como centro y protagonista de su propia evolución, que contribuye a estimular su interés y su compromiso con el estudio, que lo ayuda a avanzar en el proceso de asunción de responsabilidades y en el esfuerzo personal, y que le facilita el despliegue de sus potencialidades personales y su concreción en las competencias necesarias para su desarrollo individual e integración social.

Con este fin, el proceso de la evaluación debe realizarse mediante procedimientos, técnicas e instrumentos que promuevan, de manera paulatina, la autogestión del esfuerzo personal y el autocontrol del alumnado sobre el propio proceso de aprendizaje.

Por otra parte, tomar como referencia estos criterios para la evaluación del alumnado conlleva la necesidad de incorporar a las prácticas docentes tareas, problemas complejos y proyectos vinculados con los contenidos de cada materia que, a su vez, deberían estar insertados en contextos específicos, propiciando la colaboración entre el profesorado y la aplicación de metodologías innovadoras, lo que facilitará el desarrollo de las capacidades de los alumnos y las alumnas y el logro de los objetivos de la etapa. En este sentido, el carácter formativo de la evaluación puede contribuir al desarrollo de los centros por lo que implica para la mejora continua de las prácticas docentes y por las posibilidades que ofrece para la innovación y la investigación educativa

Es la herramienta que nos permite comprobar el grado de consecución de los objetivos y la adquisición de las competencias básicas. Teniendo en cuenta los contenidos y metodología utilizados y tomando como referente o indicador los criterios de evaluación. Se llevará a cabo por el profesorado, teniendo en cuenta los diferentes elementos del currículo, preferentemente a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal.

La evaluación se llevará a cabo por el profesorado, teniendo en cuenta los diferentes elementos del currículo, preferentemente a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal, sin perjuicio de las pruebas que, en su caso, realice el alumnado. En todo caso, los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje de la materia serán el referente fundamental para valorar tanto el grado de adquisición de las competencias básicas como el de consecución de los objetivos.

1.- Evaluación Inicial.

Al iniciarse una nueva etapa educativa debemos considerar las experiencias que el alumno ha tenido en la etapa anterior; conocer las actitudes del alumnado frente a diferentes situaciones, así como las potencialidades con respecto a nuestra área concreta, debe servirnos para reflexionar y modificar, si es necesario, la programación planteada.

La evaluación, por tanto, servirá al profesorado para:

- Descubrir las dificultades de aprendizaje de los alumnos y prever estrategias para su superación.
- Valorar el aprendizaje de los alumnos apreciando el grado de desarrollo de las capacidades previstas y de asimilación de los contenidos.
- Realizar modificaciones o ajustes en la programación.

Es por esto que la evaluación inicial de nuestros alumnos/as, al comenzar la Enseñanza Secundaria, cobra un carácter especial, ya que nos va a permitir conocer el bagaje previo que presenta el alumno, siendo el punto de partida para la planificación y organización del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Al mismo tiempo nos permitirá valorar el progreso que realizarán nuestros alumnos, ya que se hace necesario conocer el nivel de partida para poder valorar y finalmente emitir una calificación en función de los aspectos evaluados.

Todo ello se llevará a cabo a través de:

- **Datos de salud y antropométricos:** ficha médica entregada a los padres donde se recogen enfermedades o trastornos que padecen, si precisa atención especial (tomar medicamentos), problemas auditivos, visuales, motores, etc.
- **Datos sobre condición física y habilidades motrices adquiridas:** toma de datos de los test de valoración de la condición física y juegos y deportes para la observación de las habilidades motrices.
- **Informaciones relevantes** apuntadas en el informe final de la Etapa anterior. Estos datos se recopilan a través del Departamento de Orientación, Jefatura de Estudios y/o los tutores de este alumnado.

2.- Criterios de evaluación.

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua con el fin de detectar las dificultades en el momento en que se producen, averiguar sus causas y, en consecuencia, adoptar las medidas necesarias que permitan al alumnado continuar su proceso de aprendizaje.

En el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo. Estas medidas se adoptarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de los aprendizajes imprescindibles para continuar el proceso educativo.

La evaluación tendrá un carácter formativo y orientador del proceso educativo y proporcionará una información constante que permita mejorar tanto los procesos, como los resultados de la intervención educativa.

Tanto los criterios de evaluación como los estándares de aprendizaje por niveles se han descrito en las páginas anteriores.

3.3.- Instrumentos y Procedimientos de evaluación.

Trabajos. En la mayoría de las unidades didácticas, estos trabajos se plantearán como actividades de ampliación, utilizándose para su desarrollo, principalmente, las nuevas tecnologías.

Cuestionarios o exámenes. Se realizarán la final de cada trimestre, incluyendo en ellos cuestiones relacionadas con cada una de las unidades didácticas. También podrán utilizarse como actividades de recuperación para el alumnado con dificultades. Servirán como orientación para preparar la evaluación inicial al principio del curso.

Fichas de clase. Lo realizará el alumnado que, por cualquier circunstancia, no pueda participar en el desarrollo de la clase. En esos casos el alumnado tendrá que rellenar y entregar fichas de juegos, actividades y ejercicios relativas a los contenidos trabajados. En estas fichas se indicará el título, la organización inicial, el desarrollo del juego, reglas fundamentales, material necesario y representación gráfica.

También la entregarán aquellos alumno/as que, por decisión personal, decidan de forma voluntaria preparar una clase.

Lista de control. Son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el profesorado señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el profesor/a en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación. Para cada alumno/a se anotarán al menos dos registros. El segundo registro se realizará en la sesión culminativa de cada sesión. Nos permiten realizar una evaluación basada en el proceso. 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 en el **cuaderno del profesorado** (que se utilizará como lista de control), pero se registran con positivos o negativos.

En el primer ciclo de la ESO, el profesorado evaluará el trabajo diario del alumnado a través de **notas de clase**. Estas puntuaciones reflejarán el trabajo de ese alumno/a en ciclos de 3 o 4 clases. Por tanto, el profesorado contará con, al menos, cinco registros por trimestre.

Dentro del cuaderno del profesorado, encontraremos para cada alumno/a una **hoja de registro del alumno/a** donde, de forma general, podrán anotarse aquellos aspectos más relevantes del trabajo diario:

- Participación.
- Trabajo individual y en equipo realizado en clase.
- Actividades de ampliación (en caso de realizarse).
- Comportamiento, actitudes positivas y disruptivas.
- Resultado en tests motores, pruebas prácticas y escritas.
- Esfuerzo.

Situaciones de aplicación. En las que el alumno/a deben realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios, principios. Por ejemplo: realizar un calentamiento de carácter general y específico, arbitrar un encuentro, realizar una danza, preparar una clase sobre un contenido a elegir,

preparar una coreografía o escenificación. Suele ser una prueba final para completar la evaluación sumativa.

Tests motores. Se realizarán los mismos tests motores en, al menos el primer y último trimestres, para comprobar el desarrollo y mejora de la capacidad de resistencia, fuerza explosiva, fuerza-resistencia, flexibilidad y velocidad. Las diferentes pruebas prácticas que se van a proponer a lo largo del curso siempre van a tener diferentes niveles de dificultad, para que el alumnado pueda elegir aquella que más se adecúe a sus capacidades.

3.4.- Criterios de Calificación.

ESO

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:

Los contenidos se valoran con un 80% de la nota final (tanto teóricos 20%, como prácticos 60%).

Pruebas orales: preguntas de los conceptos-procedimientos trabajados en clase.

Pruebas escritas: exámenes tradicionales o tipo test relativo a los contenidos explicados y trabajados en clase.

Pruebas prácticas: circuitos de habilidades, exposiciones prácticas, sesiones de entrenamiento,... Trabajos de profundización o investigación: individuales o grupales. Debates y exposiciones.

El trabajo diario se valorará en un 20% de la nota final. Dentro de la parte práctica se incluye participación, rendimiento y trabajo diario además de considerar el grado de compromiso motor y disposición hacia la práctica deportiva dentro de clase. La participación en actividades físicas complementarias organizadas por el Departamento de Educación Física se valorará positivamente en la evaluación. Al ser principalmente de carácter práctico y con unas connotaciones específicas, es obligatorio el uso de indumentaria deportiva adecuada para la realización de las sesiones. En caso contrario, se valorará negativamente.

Cada instrumento de evaluación se valora de 0 a 10 puntos. Luego se multiplica por el coeficiente corrector. **Todos los instrumentos de evaluación deben superarse con un mínimo del 25%, para poder hacer media entre ellos.** A lo largo del curso los alumnos y alumnas solo tendrán que recuperar el contenido o contenidos que tengan suspensos (evaluación continua). Los alumnos y alumnas que no superen la asignatura en junio, en la prueba extraordinaria teórico y/o práctica de septiembre deberán realizar todos los contenidos realizados durante el curso.

En las programaciones de cada curso se concretizan los criterios de evaluación para cada curso de la ESO.

BACHILLERATO

Ponderación de los instrumentos de evaluación:

Atendiendo a los criterios de calificación acordados en el Proyecto Educativo de Centro para Bachillerato, establecemos una ponderación cuantitativa del:

Los contenidos se valoran con un 90% de la nota final (tanto teóricos 20%, como prácticos 70%).

Pruebas orales: preguntas de los conceptos-procedimientos trabajados en clase.

Pruebas escritas: exámenes tradicionales o tipo test relativo a los contenidos explicados y trabajados en clase.

Pruebas prácticas: circuitos de habilidades, exposiciones prácticas, sesiones de entrenamiento,... Trabajos de profundización o investigación: individuales o grupales. Debates y exposiciones.

El trabajo diario se valorará en un 10% de la nota final. Dentro de la parte práctica se incluye participación, rendimiento y trabajo diario además de considerar el grado de compromiso motor y disposición hacia la práctica deportiva dentro de clase. La participación en actividades físicas complementarias organizadas por el Departamento de Educación Física se valorará positivamente en la evaluación. Al ser principalmente de carácter práctico y con unas connotaciones específicas, es obligatorio el uso de indumentaria deportiva adecuada para la realización de las sesiones. En caso contrario, se valorará negativamente.

3.5.- Actividades de recuperación.

A lo largo del curso escolar el alumnado sólo tendrá que recuperar aquellos contenidos suspensos, respetándose aquellos que estén aprobados. Por último se diseña una prueba extraordinaria teórica y/o práctica en septiembre, en la cual se incluirán todos los contenidos impartidos a lo largo de todo el curso escolar.

En 4º ESO y 2º Bachillerato, se plantearán, entre convocatoria ordinaria y extraordinaria, actividades de recuperación de aprendizajes no adquiridos para aquellos alumnos que no hayan superado la materia en su totalidad o actividades de profundización para aquellos que sí lo hayan hecho, principalmente relativas a contenidos de mejora y desarrollo de la condición física y actividades de carácter competitivo sobre aquellos deportes vistos durante el curso.

3.5.- Alumnado con la asignatura pendiente de cursos anteriores

Se hará cargo del alumnado pendiente el profesorado de educación física que le corresponda donde se encuentra matriculado el alumno o alumna.

Consultando el informe personal del alumnado y las orientaciones del profesorado del curso anterior se elaborará un programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos. Los criterios de evaluación serán los del departamento para el curso y los de calificación se concretarán en el departamento de acuerdo al plan previsto. Se realizará un seguimiento mensual.

Para recuperar la asignatura el alumnado deberá:

- Superar los controles que el Departamento establezca para la asignatura del curso anterior.
- Aprobar las evaluaciones del curso en el que se encuentra matriculado.

3.6.- Evaluación del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje y de la propia práctica docente.

El profesorado generará procesos reflexivos y críticos tanto del proceso de enseñanza aprendizaje como de su propia práctica docente.

Para ello los instrumentos a utilizar para recabar información sobre los mismos pueden ser:

- Análisis del diario de sesiones.
- Cuestionarios.
- Puesta en común con el alumnado.
- Observación: auto observación y observación externa.
- Debate y puesta en común en el Departamento.

H.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Su realización o no dependerá del estado en el que se encuentre la pandemia.

De acuerdo con la **Orden 14 de Julio de 1998, por la que se regulan las Actividades Complementarias y Extraescolares y los servicios prestados por los Centros Docentes Públicos no universitarios:**

- Llamamos Actividades Complementarias a aquellas que se realizan en horario escolar, dentro del centro y que completan al currículum.
- Por otra parte, las Actividades Extraescolares son aquellas que se llevan a cabo fuera del horario escolar y dentro o fuera del centro. Tendrán un carácter voluntario y no discriminatorio para el alumnado, y en ningún caso, formarán parte del proceso de evaluación.

Estas actividades se incluirán en el Plan Anual de Centro y serán promovidas, organizadas y realizadas por el Departamento de E.F, y bajo la coordinación de la Jefa de Departamento de Actividades Extraescolares.

La propuesta de actividades del Departamento de Educación Física tiene como objetivos fundamentales:

- Que el alumnado participe de manera activa en las actividades que realiza nuestro centro, de tal manera que no vea la asignatura como algo cerrado, y al mismo tiempo favorecer la interdisciplinariedad y la toma de contacto con las transversales.
- Completar el currículo de nuestra área. Aunque las **actividades en el medio natural** están contempladas como un bloque de contenidos propio de la Educación Física, la ubicación del centro en un entorno urbano hace muy difícil su desarrollo. Por tanto, la mayoría de actividades propuestas se desarrollan en el medio natural cercano, favoreciendo un acercamiento del alumnado al mismo y una experimentación de las diferentes posibilidades lúdico-deportivas que ofrece dicho entorno. También en este apartado incluimos las actividades de piscina cubierta y visitas a centros deportivos y varias actividades complementarias que trataremos de organizar en torno a la **aplicación de primeros auxilios y reanimación cardiorrespiratoria**.
- Fomentar los valores sociales del deporte, a través de actividades que propicien encuentros de nuestro alumnado con estudiantes de otros centros en distinto tipo de actividades: encuentros competitivos, jornadas lúdico-deportivas, etc.

En función de lo anteriormente expresado, **nuestra propuesta de actividades complementarias y extraescolares para este curso escolar** es la siguiente:

PROGRAMAS EDUCATIVOS SOLICITADOS AL AYUNTAMIENTO.

1. Programa de senderismo rural.

Para alumnado de primer ciclo de la ESO.

Se desarrolla mediante excursión de un día en itinerarios rurales: Monachil y Cerro de la Encina, Llano de la Perdiz, Vega de Granada.

2. Escolares en Sierra Nevada.

Preferentemente para 2º ESO y alumnado de segundo ciclo de la ESO (pudiéndose ampliar a otros cursos si se necesita alumnado para completar oferta).

Clases prácticas de esquí en Sierra Nevada durante tres o cinco días (a razón de 5 horas diarias). Con o sin pernoctación (preferentemente).

No podemos concretar **fechas** puesto que el propio Ayuntamiento no las especifica en su cuadrante.

ACTIVIDADES ORGANIZADAS Y DESARROLLADAS POR EL PROPIO DEPARTAMENTO.

1.- Proponemos un **Circuito Multiaventura en Serrallo Plaza o en Viznar**. La actividad se realizará en el segundo trimestre o principio del tercero. Para la ESO.

2.- Proponemos una **excursión a Sierra Nevada** para realizar actividades deportivas en la nieve (**Patinaje, trineos, visita al Centro de Alto Rendimiento...**). Dicha salida será de un día y se organiza a través de una empresa de servicios especializada. Segundo trimestre o comienzos del tercero. Se orienta a alumnado de 3º y 4º de ESO. En caso de que nos sea concedido el programa de

esquí (solicitado para segundo ciclo) pasaría a ofrecerse a alumnado de primer ciclo (preferentemente 2º ESO).

3.- Para primero de la ESO, proponemos una **acampada en Cazorla o cualquier paraje natural de Andalucía** para realizar actividades deportivas en la naturaleza: **tirolina, senderismo, rapel, tiro con arco, canoas**, etc. Dicha salida ocupará dos o tres jornadas, y se llevará a cabo durante el mes de marzo, abril o finales de junio (entre el 23 y el 27). Se realizará con empresa de servicios especializada. En caso de que, por cualquier circunstancia no pudiese organizarse con alumnado de primero, pasaría a proponerse a alumnado de otros grupos.

5.- Para 4º de la ESO y Bachiller, visita a un macro centro deportivo urbano para el desarrollo de diferentes tipos de actividades deportivas (incluidas acuáticas) en sus instalaciones. Visita a la pista de patinaje en hielo.

6.- Para Bachillerato proponemos una ruta de multiaventura por río Cacán , río Velillo o a parajes del Parque Natural de Sierra Nevada

9.- Como actividades complementarias, contactaremos con diferentes asociaciones, entidades (cruz roja, etc.), deportistas de elite, gestores deportivos, asociaciones del Deporte Adaptado para el desarrollo de conferencias y charlas educativas de reanimación cardiovascular y otros temas relacionados con la salud.

10.- Organización y/o colaboración en el desarrollo de diferentes ligas y competiciones deportivas internas, así como carreras solidarias.

11.- Participación en la ruta ciclista organizada en defensa de la Vega de Granada. En Marzo, Abril o Mayo, dependiendo de la organización. Además, se colaborará en otras actividades relacionadas en torno a dicho evento.

I.- ANEXOS

ANEXO I.- PROGRAMACIÓN EN CASO DE CONFINAMIENTO

PROGRAMACIÓN EN CASO DE CONFINAMIENTO

1º ESO APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
Bloque 1. Salud y calidad de vida.	○ Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. A través de cuestionario.
Bloque 2. Condición física y motriz.	○ Actividades y ejercicios recomendados para desarrollar cada una de las cualidades físicas. A través de cuestionario

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
Bloque 2. Condición física y motriz.	○ Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. A través de cuestionario.
Bloque 4. Expresión Corporal	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. Elaboración de un montaje.

ELEMENTOS CURRICULARES RELEVANTES

TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
Bloque 1. Salud y calidad de vida.	<ul style="list-style-type: none">● Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. A través de cuestionario y en la ejecución de retos deportivos a través de vídeos.● Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.). En la realización y entrega de las diferentes tareas propuestas.
Bloque 2. Condición física y motriz.	○ Uso de vocabulario básico relativo a las cualidades físicas, habilidades motrices, coordinación y equilibrio <u>en inglés</u> (bilingüismo). Cuestionarios. ○ Diseño y presentación de entrenamientos propios y retos deportivos. A través de

	redacciones, presentaciones y/o vídeos.
Bloque 3. Expresión Corporal	Elaboración individual de un montaje básico utilizando técnicas de expresión corporal y música a través de videos.

CURSO 2º ESO
APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Pruebas físicas Trabajo de métodos continuos y discontinuos Cuaderno y examen sobre calentamiento general y específico y condición física Envío y recepción de tareas en soporte digital

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Trabajo de métodos continuos y discontinuos Relajación y respiración. Cuaderno y examen sobre condición física Envío y recepción de tareas en soporte digital
JUEGOS Y DEPORTES	Progresión técnico táctica del baloncesto y futbol sala Cuaderno y examen reglamento del baloncesto y fútbol sala Envío y recepción de tareas en soporte digital

ELEMENTOS CURRICULARES RELEVANTES

TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Trabajo de métodos continuos y discontinuos Relajación y respiración Cuaderno y examen sobre Condición física, nutrición y hábitos saludables Envío y recepción de tareas en soporte digital

JUEGOS Y DEPORTES	Progresión técnico táctica del fútbol sala Progresión técnico táctica del baloncesto Cuaderno y examen sobre reglamento de fútbol sala y baloncesto Envío y recepción de tareas en soporte digital
EXPRESIÓN CORPORAL	Técnicas Expresivas Corporales: La coreografía La dramatización (Mimo, pantomima, clown) Envío y recepción de tareas en soporte digital El ritmo.

CURSO 3º ESO
APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Pruebas físicas Trabajo de métodos continuos y discontinuos Cuaderno y examen de calentamiento y condición física Envío y recepción de tareas en soporte digital

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Pruebas físicas Trabajo de métodos continuos y discontinuos Relajación y respiración. Envío y recepción de tareas en soporte digital
JUEGOS Y DEPORTES	Ejercicios para el conocimiento específico del reglamento de los deportes programados. Progresión técnico táctica del voleibol Progresión técnico táctica del balonmano Envío y recepción de tareas en soporte digital

ELEMENTOS CURRICULARES RELEVANTES

TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos

SALUD	<p>Circuitos de Condición Física</p> <p>Pruebas físicas</p> <p>Trabajo de métodos continuos y discontinuos</p> <p>Relajación y respiración</p> <p>Cuaderno y examen sobre Nutrición y hábitos saludables</p> <p>Envío y recepción de tareas en soporte digital</p>
JUEGOS Y DEPORTES	<p>Ejercicios para el conocimiento específico del reglamento de los deportes programados.</p> <p>Progresión técnico táctica del voleibol</p> <p>Progresión técnico táctica del balonmano</p> <p>Cuaderno y examen de historia del deporte y reglamento de voleibol y balonmano</p> <p>Envío y recepción de tareas en soporte digital</p>
EXPRESIÓN CORPORAL	<p>Técnicas Expresivas Corporales:</p> <p>La coreografía</p> <p>La dramatización</p> <p>(Mimo, pantomima, clown)</p> <p>Envío y recepción de tareas en soporte digital</p> <p>El ritmo.</p>
A.F. EN EL MEDIO NATURAL	<p>Posibilidades que nos brinda el entorno:</p> <p>Senderismo</p> <p>MTB</p> <p>Acampada</p>

CURSO 4º ESO (Bilingüe)
APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	<p>Calentamientos generales y específicos</p> <p>Circuitos de Condición Física</p> <p>Pruebas físicas</p> <p>Trabajo de métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas</p> <p>Envío y recepción de tareas en soporte digital</p>

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	<p>Calentamientos generales y específicos</p> <p>Circuitos de Condición Física</p> <p>Pruebas físicas</p> <p>Trabajo de métodos de entrenamiento de las capacidades físicas</p> <p>Relajación y respiración</p>
JUEGOS Y DEPORTES	<p>Ejercicios para el conocimiento específico del reglamento de los deportes programados.</p> <p>Progresión técnico táctica de diversos deportes individuales y colectivos.</p>

ELEMENTOS CURRICULARES RELEVANTES

TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Pruebas físicas Trabajo de métodos de entrenamiento de las capacidades físicas Relajación y respiración Nutrición
JUEGOS Y DEPORTES	Trabajos sobre diferencias entre juegos y deportes Principios técnico-tácticos y reglamentarios de diversos deportes
EXPRESIÓN CORPORAL	Técnicas Expresivas Corporales: La coreografía La dramatización (Mimo, pantomima, clown) Envío y recepción de tareas en soporte digital
A.F. EN EL MEDIO NATURAL	Posibilidades que nos brinda el entorno: Senderismo MTB Acampada

CURSO 1º BACHILLERATO (Bilingüe) APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Pruebas físicas Trabajo de métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas Preparación de una sesión de entrenamiento Envío y recepción de tareas en soporte digital

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Pruebas físicas Trabajo de métodos de entrenamiento Relajación y respiración Preparación de una sesión de entrenamiento
JUEGOS Y DEPORTES	Ejercicios para el conocimiento específico del reglamento de los deportes programados. Progresión técnico táctica de diversos deportes

	individuales y colectivos.
--	----------------------------

ELEMENTOS CURRICULARES RELEVANTES

TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Pruebas físicas Trabajo de métodos continuos y discontinuos Relajación y respiración Nutrición
JUEGOS Y DEPORTES	Trabajos sobre diferencias entre juegos y deportes Principios técnico-tácticos y reglamentarios de diversos deportes Progresión sobre diversas habilidades deportivas
EXPRESIÓN CORPORAL	Técnicas Expresivas Corporales: La coreografía La dramatización (Mimo, pantomima, clown) Envío y recepción de tareas en soporte digital
A.F. EN EL MEDIO NATURAL	Posibilidades que nos brinda el entorno: Senderismo, MTB, Acampada Propuesta personal para el tiempo estival

CURSO 1º BACHILLERATO (No Bilingüe) APRENDIZAJES IMPRESCINDIBLES

PRIMER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Pruebas físicas Trabajo de métodos de entrenamiento de las capacidades físicas básicas Conocimientos teóricos sobre calentamiento y condición física Envío y recepción de tareas en soporte digital

SEGUNDO TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	Calentamientos generales y específicos Circuitos de Condición Física Trabajo de métodos de entrenamiento Relajación y respiración Conocimientos teóricos sobre condición física Envío y recepción de tareas en soporte digital.

JUEGOS Y DEPORTES	<p>Ejercicios prácticos y teóricos para el conocimiento específico de la técnica , táctica y reglamento de los deportes programados.</p> <p>Organización de liga deportiva del centro</p> <p>Envío y recepción de tareas en soporte digital</p>
-------------------	---

ELEMENTOS CURRICULARES RELEVANTES

TERCER TRIMESTRE

BLOQUE DE CONTENIDOS	TAREAS Y ACTIVIDADES ESENCIALES
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	<p>Calentamientos generales y específicos</p> <p>Circuitos de Condición Física</p> <p>Trabajo de métodos continuos y discontinuos</p> <p>Relajación y respiración</p> <p>Conocimientos teóricos sobre nutrición y hábitos saludables.</p> <p>Envío y recepción de tareas en soporte digital</p>
JUEGOS Y DEPORTES	<p>Ejercicios prácticos y teóricos para el conocimiento específico de la técnica , táctica y reglamento de los deportes programados.</p> <p>Organización de liga deportiva del centro</p> <p style="text-align: center;">- Envío y recepción de tareas en soporte digital</p>
EXPRESIÓN CORPORAL	<p>Técnicas Expresivas Corporales:</p> <p>La coreografía</p> <p>La dramatización (Mimo, pantomima, clown)</p> <p>El ritmo.</p> <p>Envío y recepción de tareas en soporte digital</p>

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN/PONDERACIÓN PARA LA CALIFICACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA	INSTRUMENTOS/ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN	PORCENTAJE EN LA EVALUACIÓN	ESTANDAR DE APRENDIZAJE UTILIZADO
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	<p>PRESENCIAL Análisis del trabajo de clase. Observación con lista de control Test motores. Exámenes teóricos Cuaderno de clase</p> <p>NO PRESENCIAL Tareas teórico prácticas con fotos o vídeos Diarios de actividad y/o experiencias.</p>	<p>Parte práctica y todo lo relacionado con ella se evaluará con un 80% Parte teórica se evaluará con un 20%</p>	<p>Se emplearán de forma general las establecidas en la programación general</p>
JUEGOS Y DEPORTES	<p>PRESENCIAL En habilidades específicas deportivas: -Fichas de observación. -Fichas de observación con enseñanza recíproca. -Cuaderno de clase. -Exámenes teóricos NO PRESENCIAL -Tareas teórico prácticas -Grabación de vídeos con retos conseguidos de habilidades deportivas y coordinativas. Trabajos de investigación sobre distintos deportes.</p>	<p>Parte práctica y todo lo relacionado con ella se evaluará con un 80% Parte teórica se evaluará con un 20%</p> <p>Parte práctica y todo lo relacionado con ella se evaluará con un 80% Parte teórica se evaluará con un 20%</p>	<p>Se emplearán de forma general las establecidas en la programación general</p>
EXPRESIÓN CORPORAL	<p>PRESENCIAL Participación y presentación de manifestaciones expresivas. Hoja de observación Cuaderno. Exámenes teóricos NO PRESENCIAL Grabación de vídeos Trabajos de investigación</p>	<p>Parte práctica y todo lo relacionado con ella se evaluará con un 80% Parte teórica se evaluará con un 20%</p>	<p>Se emplearán de forma general las establecidas en la programación general</p>
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA	<p>PRESENCIAL Se trabajaran como actividades extraescolares siempre que las circunstancias lo permitan. NO PRESENCIAL. Trabajos de investigación</p>	<p>Parte práctica y todo lo relacionado con ella se evaluará con un 80% Parte teórica se evaluará con un 20%</p>	<p>Se emplearán de forma general las establecidas en la programación general</p>