

PROGRAMACIÓN

**DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

I.E.S. SEVERO OCHOA

CURSO 2017 – 2018

INDICE

1. DEPARTAMENTO DE EF.

1.1. Niveles y grupos que se imparten

1.2. Componentes del departamento y reparto de los grupos.

1.3 Previsión de reuniones y temas a tratar.

2. INTRODUCCIÓN

2.1. La programación en E.F.

2.2. Fundamentos normativos

3. LAS COMPETENCIAS CLAVE.

3.1. Contribución de la materia a la adquisición de las competencias clave.

4. OBJETIVOS.

4.1. Objetivos generales de la E.F.

4.2. Relación de competencias con los objetivos de la E.F y con los objetivos generales de la etapa (LONCE)

5. CONTENIDO

5.1. Contenidos y criterios de evaluación por niveles en la ESO

5.2. Estándares de aprendizaje evaluables

5.2.1. Estándares evaluables para 1º, 2º y 3º de la ESO

5.2.2. Estándares evaluables para 4º de la ESO

5.3. Distribución temporal de los contenidos

6. METODOLOGÍA

CRITERIOS GENERALES DE LA ASIGNATURA DE E.F.

7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

7.1 recursos didácticos

7.2. Recursos materiales.

7.2.1 espacios e instalaciones deportivas

8 ESTRATEGIAS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

8.1. Procedimientos.

8.2. Evaluación por campos.

8.3.. Herramientas comunes de evaluación competencial (Anexo 1)

- a) Registro de observación de cuaderno
- b) Diana de autoevaluación de la gestión y la organización semanal
- c) Diana de autoevaluación del trabajo diario
- d) Guion de autoevaluación para la realización de entrevistas Rúbrica de exposición oral
- e) Rúbrica de exposición con herramientas digitales
- f) Rúbrica de trabajos escritos
- g) Tabla de evaluación de la búsqueda de información y fiabilidad de las fuentes
- h) Escala de autoevaluación de la resolución de ejercicios
- i) Diana de autoevaluación de la actitud en el aula
- j) Línea de evolución para evaluar actividades de comparación y contraste
- k) Registro de evaluación del trabajo cooperativo
- l) Rúbrica para evaluar el tratamiento de diversidad individual
- m) Rúbrica para evaluar el tratamiento de diversidad en el grupo
- n) Registro para la autoevaluación del profesorado: planificación
- o) Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado
- p) Registro para la autoevaluación del profesorado: desarrollo de la enseñanza
- q) Registro para la autoevaluación del profesorado: seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje

9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ALUMNOS CON NECESIDAD DE ATENCIÓN EDUCATIVA ESPECÍFICA

9.1 recursos metodológicos para la atención a la diversidad.

9.2. Alumnos con discapacidades físicas permanentes o transitorias.

9.3. Refuerzo educativo.

9.3.1. Alumnos con E.F. pendiente.

9.3.2. Alumnos que repiten curso.

9.3.3. Alumnos de escolarización tardía.

9.4. Exención y convalidaciones de la materia de E.F.

10. INTERDISCIPLINARIEDAD.

10.1. Propuestas con otros departamentos.

10.2. Propuestas con el Área artística.

10.2.1. Conexiones interdisciplinarias en el área artística

11. CONTENIDOS TRANSVERSALES

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

13 .MEDIDAS QUE ESTIMULEN EL INTERÉS Y HÁBITO DE LECTURA.

PROGRAMACIÓN DE 1º DE BACHILLERATO.

1. INTRODUCCIÓN
2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES
3. OBJETIVO
4. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN
 - 4.1 BLOQUES DE CONTENIDOS
 - 4.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS CONTENIDOS
 - 4.3 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS
 - 4.4 ESTANDARES DE APRENDIZAJE
5. METODOLOGÍA
 - 5.1 CRITERIOS METODOLÓGICOS
 - 5.2 ESTRATEGIA DIDÁCTICA Y TÉCNICAS DE ENSEÑANZA
 - 5.3 LAS ACTIVIDADES DIDÁCTICAS
6. LA EVALUACIÓN
 - 6.1 CRITERIOS ESPECIFICOS DE EVALUACIÓN
 - 6.2 HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN (anexo1)
 - 6.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
 - 6.4 RECUPERACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

PROGRAMACIÓN DE 2º DE BACHILLERATO.

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS
3. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS
4. CONTENIDOS
 - 4.1 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS.
5. LA EVALUACIÓN
 - 5.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. DEPARTAMENTO DE EF.

ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO

1.1. NIVELES, ASIGNATURA Y GRUPOS QUE SE IMPARTEN

El departamento se hace cargo de los siguientes cursos para impartir la asignatura de Educación Física:

SECUNDARIA OBLIGATORIA

- ✚ 5 grupos de primero de la ESO
- ✚ 4 grupos de segundo de la ESO
- ✚ 3 grupos de tercero de la ESO
- ✚ 3 grupos de cuarto de la ESO

BACHILLERATO

- ✚ 2 grupos de 1º de BTO
- ✚ 1 grupo de optativa para alumnos de 2º de BTO

1.2. COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO Y REPARTO DE LOS GRUPOS.

1.2.1. Componentes del departamento; los profesores que componen el Departamento de Educación Física son los siguientes:

- D^a Marta Quintana Valverde. (Jefa del departamento)
- D^o Jesús Manuel Navarro García (Tutor 1º BTO B9)

1.2.2. Reparto de asignaturas y grupos: Nivel y asignaturas impartidas por las componentes del departamento:

D^o Jesús Manuel Navarro García imparte clase de Educación Física en:

- 1º E.S.O. A,B,C,D,E,
- 4º E.S.O A,B,C
- 1º Bachillerato A y B

D^a Marta Quintana Valverde imparte clase de Educación Física en:

- 2º E.S.O. A,B,C,D

- 3º E.S.O. A,B,C
- 2º Bach. (Optativa)

1.3 PREVISIÓN DE REUNIONES Y TEMAS A TRATAR.

Septiembre

- Constitución del departamento.
- Revisión de grupos y horarios.
- Elaboración de la programación de E.S.O. y Bachillerato

Octubre

- Gestión y preparación de actividades extraescolares.
- Organización Carrera contran la violencia de Género
- Compra de material.

Noviembre

- Seguimiento de la programación.

Diciembre

- Seguimiento de la programación.
- Análisis de resultados académicos de la 1ª evaluación.

Enero

- Compra de material.
- Gestión para las actividades extraescolares).

Febrero

- Seguimiento de la programación.

Marzo

- Seguimiento de la programación.
- Análisis de resultados académicos de la 2ª evaluación.

Abril

- Compra de material.
- Gestión para las actividades extraescolares.

Mayo

- Seguimiento de la programación.
- Evaluación de alumnos con la asignatura pendiente.
- Gestión para las actividades extraescolares.

Junio

- Seguimiento de la programación.
- Análisis de resultados de la evaluación final.
- Elaboración de memorias.

Periodicidad y horario de las reuniones: quincenal/mensual. Horario: Martes de 13:45 a 14:45 horas.

2. INTRODUCCIÓN

2.1 LA PROGRAMACIÓN EN E.F.

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

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

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

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

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

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

La educación basada en competencias permite definir los resultados del aprendizaje esperados desde un planteamiento integrador, dirigido a la aplicación de los saberes adquiridos para que los alumnos y las alumnas consigan un desarrollo personal satisfactorio, el ejercicio de la ciudadanía activa y la participación en el aprendizaje permanente a lo largo de la vida. **La materia Educación Física** tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora; para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico **que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno**: de este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la **adquisición de competencias relacionadas con la salud**, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular. La competencia motriz evoluciona a lo largo de la vida de las personas y desarrolla la inteligencia para saber qué hacer, cómo hacerlo, cuándo y con quién en función de los condicionantes del entorno. Disfrutar de una adecuada competencia motriz permite al alumno (al ciudadano, en definitiva) disponer de un repertorio suficiente de respuestas adecuadas a las distintas situaciones que se le puedan presentar, siendo estas propias de las actividades físico-deportivas o vinculadas a la actividad humana en su conjunto. Para conseguir esa adecuada competencia, las acciones motrices que el alumno maneje deberán alcanzar un grado de complejidad significativamente mayor que el utilizado en Educación Primaria.

La materia Educación Física puede estructurarse en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos:

- 1) **en entornos estables,**
- 2) **en situaciones de oposición,**
- 3) **en situaciones de cooperación,**
- 4) **en situaciones de adaptación al entorno,**
- 5) **en situaciones de índole artística o de expresión.**

**Aunque luego el desarrollo por el órgano competente de la Junta de Andalucía desarrolla estos cinco*

bloques con otra nomenclatura más tradicional.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura y que en esa conducta motriz deben quedar aglutinados tanto las intenciones de quien las realiza como los procesos que se pone en juego para realizarla. Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades físicas y una práctica regular.

De este modo, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se organizan en torno a cinco grandes ejes:

- 1) dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas;
- 2) comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas;
- 3) alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud;
- 4) mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno;
- 5) valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades.

2.2. FUNDAMENTOS NORMATIVOS.

Esta programación está diseñada para el curso 2016/2017, no es algo estático e invariable, sino que se va adaptando y modificando conforme las circunstancias del curso lo van requiriendo. Esta planificación previa pretende ser una guía que oriente el día a día, que nos sirva de referente en nuestro trabajo a lo largo del curso y nos ayude a establecer criterios de actuación de forma conjunta.

A la hora de programar hemos tenido en cuenta la realidad escolar con la que vamos a trabajar, es decir las características contextuales: entorno, centro, alumnado y espacios para la Educación Física. Al respecto quisiéramos resaltar el hecho de que disponemos de unos espacios insuficientes y adecuados para la E.F.

La presente Programación Didáctica ha sido concebida siguiendo las directrices de la siguiente normativa:

Leyes educativas:

- Ley 17/2007 de 10 de diciembre de Educación en Andalucía.
- Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo de Educación.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)

Currículos:

- ✓ -Real Decreto 1105/2014 de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- ✓ Orden ECD/65/2015, de 21 de enero de relación competencias/contenidos/ criterios de evaluación y orientaciones metodológicas.
 - ESO: Decreto 111/2016 y Orden de 14 de julio de 2016
 - BTO: Decreto 110/2016 y Orden de 14 de julio de 2016

3. LAS COMPETENCIAS CLAVES.

Se entiende como competencias clave de la educación secundaria obligatoria el conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuadas al contexto que el alumno debe alcanzar para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la integración social y el empleo.

De acuerdo con el Real Decreto 1631/2006 y el Decreto 231/2007, el currículo deberá incluir las siguientes competencias básicas:

Competencia en comunicación lingüística (CCL).

Esta competencia se refiere a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita, de representación, interpretación y comprensión de la realidad, de construcción y comunicación del

conocimiento y de organización y autorregulación del pensamiento, las emociones y la conducta.

Competencia matemática (CM).

Consiste en la habilidad para utilizar y relacionar los números, sus operaciones básicas, los símbolos y las formas de expresión y razonamiento matemático, tanto como para producir e interpretar distintos tipos de información, como para ampliar el conocimiento sobre aspectos cuantitativos y espaciales de la realidad, y para resolver problemas de la vida cotidiana y con el mundo laboral.

Competencia en el conocimiento y la interacción con el medio físico y natural (CCIMF).

Es la habilidad para interactuar con el mundo físico, tanto en sus aspectos naturales como en los generados por la acción humana, de tal modo que se posibilita la comprensión de sucesos, la predicción de consecuencias y la actividad dirigida a la mejora y preservación de las condiciones de vida propia, de las demás personas y el resto de los seres vivos.

Competencia en el tratamiento de la información y competencia digital (CTI y CD).

Consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento.

Competencia social y ciudadana (CSC).

Esta competencia hace posible comprender la realidad social en que se vive, cooperar, convivir y ejercer la ciudadanía democrática en una sociedad plural, así como comprometerse a contribuir a su mejora.

Competencia cultural y artística (CCA).

Esta competencia supone conocer, comprender, apreciar y valorar críticamente diferentes manifestaciones culturales y artísticas, utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute y considerarlas como parte del patrimonio de los pueblos.

Competencia para aprender a aprender (CAA).

Aprender a aprender supone disponer de habilidades para iniciarse en el aprendizaje y ser capaz de continuar aprendiendo de manera cada vez más eficaz y autónoma de acuerdo a los propios objetivos y necesidades.

Competencia para la autonomía e iniciativa personal (CAIP).

Esta competencia se refiere, por una parte, a la adquisición de la conciencia y aplicación de un

conjunto de valores y actitudes personales interrelacionadas, como la responsabilidad, la perseverancia, el conocimiento de sí mismo y la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional y la capacidad de afrontar los problemas. Así, remite a la capacidad de elegir con criterio propio, de imaginar proyectos y de llevar adelante las acciones necesarias para desarrollar opciones/planes personales.

3.1 CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES.

Descripción del modelo competencial

En la descripción del modelo competencial se incluye el marco de descriptores competenciales, en el que aparecen los contenidos reconfigurados desde un enfoque de aplicación que facilita el entrenamiento de las competencias; recordemos que estas no se estudian, ni se enseñan: se entrenan. Para ello, es necesaria la generación de tareas de aprendizaje que permita al alumnado la aplicación del conocimiento mediante metodologías de aula activas.

Abordar cada competencia de manera global en cada unidad didáctica es imposible; debido a ello, cada una de estas se divide en **indicadores de seguimiento** (entre dos y cinco por competencia), grandes pilares que permiten describirla de una manera más precisa; dado que el carácter de estos es aún muy general, el ajuste del nivel de concreción exige que dichos indicadores se dividan, a su vez, en lo que se denominan **descriptores de la competencia**, que serán los que «describan» el grado competencial del alumnado. Por cada indicador de seguimiento encontraremos entre dos y cuatro descriptores

Respetando el tratamiento específico en algunas áreas, los **elementos transversales**, tales como la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional, se trabajarán desde todas las áreas, posibilitando y fomentando que el proceso de enseñanza- aprendizaje del alumnado sea lo más completo posible.

Por otra parte, el desarrollo y el aprendizaje de los **valores**, presentes en todas las áreas, ayudarán a que nuestros alumnos y alumnas aprendan a desenvolverse en una sociedad bien consolidada en la que todos podamos vivir, y en cuya construcción colaboren.

La diversidad de nuestros alumnos y alumnas, con sus estilos de aprendizaje diferentes, nos ha de conducir a trabajar desde las **diferentes potencialidades** de cada uno de ellos, apoyándonos siempre en sus fortalezas para poder dar respuesta a sus necesidades.

En el área de Educación Física

En el área de Educación Física incidiremos en el entrenamiento de todas las competencias de manera sistemática haciendo hincapié en los descriptores más afines al área.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

El aprendizaje de la Educación Física va a contribuir al desarrollo de esta competencia en la medida en que contextualiza la resolución de problemas en situaciones cotidianas. Las situaciones que plantea, pueden desarrollarse con la realización de cálculos, la utilización de números, interpretando informaciones, datos, argumentaciones y realizando razonamientos de lógica matemática sobre orden, secuencias, cantidades, distancias... Además, la adquisición de hábitos saludables por medio de la práctica física y la posibilidad de su realización en el entorno natural, hacen de la Educación Física un elemento fundamental para el tratamiento de esta competencia.

Los descriptores que trabajaremos fundamentalmente serán:

- Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico.
- Generar criterios personales sobre la visión social sobre la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable.
- Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana.
- Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa.
- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.
- Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.

Comunicación lingüística

El aprendizaje y práctica de la Educación Física precisa de intercambios comunicativos que favorezcan la transmisión de información de manera eficaz, contribuyendo a su vez a la adquisición del vocabulario propio del área.

Entrenar los descriptores indicados nos garantiza una mayor comprensión por parte del alumnado, esto nos lleva a un conocimiento profundo y a adquirir con gran destreza aquello que nos proponemos.

Los descriptores que priorizaremos serán:

- Comprender el sentido de los textos escritos y orales.
- Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia.
- Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor...
- Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros en las diversas situaciones comunicativas.

Competencia digital

La Educación Física favorece el desarrollo de una actitud crítica hacia los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo y su imagen, procedentes de los medios de comunicación de masas y de las redes sociales.

A su vez, el uso de aparatos tecnológicos para medir diferentes variables asociadas a la práctica deportiva y la búsqueda de información a través de medios digitales, permitirá el desarrollo de los siguientes descriptores competenciales:

- Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información.
- Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad.
- Elaborar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
- Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
- Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas.
- Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento.
- Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria.

Conciencia y expresiones culturales

Por medio de la Educación Física el alumnado se acerca puede explorar y utilizar su propio cuerpo y su movimiento como medio para la expresión de ideas o sentimientos de manera creativa.

Además, aprende a apreciar manifestaciones culturales y artísticas en general y a la visión que se ha tenido de ellas o de conceptos como la estética o la belleza a través de las diferentes culturas y religiones.

Para ello, en este área, trabajaremos los siguientes descriptores de la competencia:

- Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural.
- Apreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la

estética en el ámbito cotidiano.

- Elaborar trabajos y presentaciones con sentido estético.
- Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia las personas que han contribuido a su desarrollo.

Competencias sociales y cívicas

Las actividades físicas, fundamentalmente las que se realizan de forma colectiva, contribuyen al desarrollo de actitudes de integración y respeto, así como a generar situaciones de convivencias, cooperación y solidaridad. Así mismo, la resolución de conflictos propios de situaciones competitivas ayudará a desarrollar aspectos como la negociación o el diálogo.

El respeto a las normas y reglas del juego tendrán una transferencia directa hacia el reconocimiento de los

Esta área contribuirá a la reflexión crítica a cerca de fenómenos sociales como el deporte- espectáculo que, en ocasiones puede generar situaciones de violencia o contrarias a la dignidad humana así como el acercamiento al deporte popular como medio para desarrollar el asociacionismo y las iniciativas ciudadanas.

Los descriptores que entrenaremos son los siguientes:

- Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.
- Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos.
- Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos
- Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella.
- Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.
- Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades.
- Involucrarse o promover acciones con un fin social

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Esta materia contribuye a fomentar la autonomía e iniciativa personal en la medida en que se utilizan procedimientos que exigen planificar, evaluar distintas posibilidades y tomar decisiones. El liderazgo a la hora de contagiar entusiasmo o delegar funciones en los compañeros será la clave a la hora de desarrollar actividades de equipo. Las situaciones deportivas llevarán al alumno a tomar decisiones en las que la asunción de riesgos y la aceptación de responsabilidades serán inevitables.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas.
- Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos.
- Ser constante en el trabajo, superando las dificultades.
- Gestionar el trabajo del grupo, coordinando tareas y tiempos.
- Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.
- Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.
- Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas

Aprender a aprender

La actividad física propia de esta área favorece la construcción del autoconcepto por medio de la aceptación de las propias posibilidades y carencias, partiendo del aprendizaje motor para su transferencia a actividades motrices más complejas.

El establecimiento de metas alcanzables, cuya consecución generará autoconfianza, ayudará a fortalecer un equilibrio emocional en el alumno que favorezca el desarrollo de herramientas para estimular el pensamiento y la planificación y evaluación de sus propios aprendizajes por medio de la metacognición.

Los descriptores que entrenaremos son:

- Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas...
- Gestionar los recursos y motivaciones personales a favor del aprendizaje.
- Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.
- Aplicar estrategias para la mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente...
- Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios.
- Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje.
- Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA E.F.

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

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de

actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

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

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

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

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

4.2. RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CON LOS OBJETIVOS GENERALES DE LA .E-F. Y LOS OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA. (LONCE)

COMPETENCIAS	OBJETIVOS GENERALES DE E.F.	O. G. ETAPA
CCIMF, CSyC, CAA, CAIP	1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.	b), f), k)----a), b),d)
CCIMF, CSyC, CAA, CAIP	2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida	b), g), k)----a),d)
CCIMF, CAA, CAIP	3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.	b), k)----d)

CCIMF, CSyC, CCA, CAA, CAIP	4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.	b), g), k) ----a)
CCIMF, CSyC, CCA, CAA, CAIP	5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial	b), g), k) ----a)
CCIMF, CSyC, CCA, CAA, CAIP	6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.	a), b), g), k) ---- d)
CCIMF, CSyC, CCA, CAA, CAIP	7. Conocer y realizar actividades deportivas y recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.	b), g), k), l) ----f)
CCIMF, CSyC, CCA, CAA, CAIP	8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.	a), b), c), d), k) -- ---a),c)
CCIMF, CSyC, CCA, CAA, CAIP	9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa	b), g), k), l) ---- b),f)
CCIMF, CTlyCD, CSyC, CCA, CAA, CAIP	10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social	a), b), c), d), e), g),j), k) ----a),f)

4.CONTENIDOS

4.1. CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR NIVELES EN E.S.O. (Orden del 14 de Julio)

Educación Física. 1º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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

Bloque 2. Condición física y motriz.

- Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
- Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

- Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
- Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
- Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos predeportivos.

- Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades fisicodeportivas individuales y colectivas.
- Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
- Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.
- Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, 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.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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

Criterios de evaluación

1. resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4. reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.
7. reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
12. recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
13. redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.

Educación Física. 2º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

- Bloque 1. **Salud y calidad de vida.**
- Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- Características de las actividades físicas saludables.
- Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. el descanso y la salud.
- Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. el calentamiento general y específico.
- Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.

- Bloque 2. **Condición física y motriz.**
- Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- Indicadores de la intensidad de esfuerzo.
- Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.
- Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las

condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo.

- Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Bloque 3. **Juegos y deportes.**

- Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Táctica.
- Soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Transferencias.
- 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.

Bloque 4. **Expresión Corporal.**

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. el mimo y el juego dramático.

- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- Bailes tradicionales de Andalucía.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- Técnicas básicas de orientación.
- Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- Juegos de pistas y orientación.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Criterios de evaluación

1. resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

3. resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4. reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

5. desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.

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

7. reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

8. reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.

9. reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.

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

11. elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.

12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la

salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

Educación Física. 3º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

- Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- Características de las actividades físicas saludables.
- Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- La alimentación, la actividad física y la salud.
- Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación.
- Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- El fomento de los desplazamientos activos.
- Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. norma P.A.S., soporte vital básico.

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

- Bloque 2. **Condición física y motriz.**
- Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

- Bloque 3. **Juegos y deportes.**
- Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.
- Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
- Juegos populares y tradicionales.
- Juegos alternativos y predeportivos.
- El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
- La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego.
- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- Análisis de situaciones del mundo deportivo real.

- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
- Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
- El deporte en Andalucía.

- Bloque 4. **Expresión Corporal.**
- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. el baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

- Bloque 5. **Actividades físicas en el medio natural.**
- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el

entorno cercano para la realización de actividades físicas.

- Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Criterios de evaluación

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

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

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

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

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

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus

diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.

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

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

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

Educación Física. 4º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

- Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

- Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.

- Bloque 2. **Condición física y motriz.**
- Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientadas a la mejora de la salud.
- La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

- Bloque 3. **Juegos y deportes.**
- Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- Juegos populares y tradicionales.
- Juegos alternativos.
- La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades fisicodeportivas.
- Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y

colaboración o posición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

- La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

- **Bloque 4. Expresión Corporal.**
- Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.
- Diseño y realización de los montajes artísticoexpresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

- **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.**
- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, piragüismo, etc.
- Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
- La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

- 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.
- Fomento de los desplazamientos activos.
- Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
- Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Criterios de evaluación

1. resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.
6. diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA,CSC, SIEP.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos,

integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.

9. reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.

10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.

11. demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, Slep.

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

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

4.2. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

4.2.1. Estándares de aprendizaje evaluables 1, 2 ,3º ESO

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

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

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

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

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.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

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

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

3.2. 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.

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.

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

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.

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

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

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

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

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.

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.

8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas

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.

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.

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

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.

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.

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.

4.2.2. Estándares de aprendizaje evaluables 4º ESO

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

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

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

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

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.

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

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

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

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

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

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

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

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.

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

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.

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

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

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

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.

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

6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.

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.

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

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

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.

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.

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

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.

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

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

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

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

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.

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.

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

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

12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

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

4.3. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

La distribución temporal de los contenidos podrá sufrir variaciones en función de los factores climatológicos y de las coincidencias horarias de los profesores. En dicho caso las modificaciones serán contempladas en las revisiones de la programación, haciendo un seguimiento trimestral de la misma

El departamento propone la siguiente temporalización por trimestres y cursos escolares:

Distribución temporal de contenidos en primero y segundo de ESO.

	1ª evaluación.	2ª evaluación.	3ª evaluación.
1º de ESO	1. El calentamiento. 2. Las capacidades físicas básicas. 3. Acondicionamiento físico. 4. La actividad física y la salud. Higiene Postural	5. Las habilidades y las destrezas. 6. El atletismo: las carreras. 7. Pre-deportes.	8. Equilibrios individuales y por parejas. 9. La expresión corporal. Juegos de dramatización 10. Las actividades en la naturaleza.
Temas complementarios	I. Juegos para desarrollar las C.F.B.	II. Pre- deportes de adversario.	III. Los malabares.
2º de ESO	1. Evaluación de la condición Física. 2. El diseño del calentamiento. 3. El desarrollo de las capacidades físicas. 4. La mejora de las capacidades físicas. 5. La salud y el ejercicio físico. Higiene Postural.	6. Habilidades Gimnásticas. 7. Acrosport grupos de 3 8. Las carreras de obstáculos y de relevos en el atletismo 9. El Baloncesto.	10. Los juegos tradicionales de fuerza. 11. Los elementos de la expresión corporal. 12. El senderismo. Cabuyería.
Temas complementarios	13. Alimentación.	14. Multi-deporte adaptado como iniciación.	15. El Pre-Béisbol.

Actividades complementarias curriculares

1º de ESO	Introducción a las actividades en el medio natural: senderismo de dificultad baja y juegos de rastreo. Bosque aéreo
2º de ESO	Introducción a las actividades en el medio natural: senderismo de dificultad media/baja.

Distribución temporal de los contenidos en tercero y cuarto de ESO.

	1ª evaluación.	2ª evaluación.	3ª evaluación.
3º de ESO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evaluación de la condición Física. 2. Calentamiento específico. 3. La resistencia, Fuerza y la flexibilidad. 4. El entrenamiento de la resistencia y la flexibilidad. 5. La salud y el ejercicio físico. 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Los saltos en gimnasia deportiva. 7. Acrosport grupal. EL Fittball. 8. Atletismo. 9. El baloncesto. 	<ol style="list-style-type: none"> 10. Los juegos populares. Deportes Alternativos. 11. Expresión Corporal. 12. Las carreras de orientación I. 13. El Pinfubote.
Temas complementarios	I. Patinaje.	II. El <i>frisbee</i> .	III. El Piragüismo.
4º de ESO	<ol style="list-style-type: none"> 1. La mejora de la condición física. 2. La fuerza y la velocidad. 3. El entrenamiento de la fuerza y la velocidad. 4. El estilo de vida y la salud. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Fitball/ Acroball. 6. El atletismo: Técnica de carrera. Saltos y lanzamientos. 7. El voleibol/El Baloncesto. Deportes de raqueta. 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Juegos del mundo. Deportes alternativos. 9. Dramatizo, bailo y me relajo. Bailes de Salón. 10. La escalada. Orientación II.
Temas complementarios	<ol style="list-style-type: none"> I. Patinaje II. Alimentación. 	III. Primeros Auxilios.	IV. El Piragüismo.

Actividades complementarias curriculares

3º de ESO	Introducción a las actividades y a las carreras de orientación Patinaje sobre hielo.
4º de ESO	Introducción a la escalada: asistencia y participación en actividades en rocódromo urbano o escuela de escalada. Piragüismo y Remo.

6. METODOLOGÍA

Estrategias metodológicas

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Por ello el profesorado de educación Física desarrollará y aplicará una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar.

Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos. La educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes

formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. en relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. el alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. en relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana. Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma. Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente. dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa. Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida. Finalmente, destacar que para el logro de una educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

La metodología será activa, participativa, donde el alumno sea el protagonista del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje. Se realizará un tratamiento global, que busque la integración del mayor número de aspectos posibles, estableciendo una adecuada progresión en las actividades propuestas.

La enseñanza de la Educación Física con respecto al resto de materias presenta las siguientes peculiaridades:

- Carácter de la actividad: lúdico y vivencial (implicación global)
- La progresión en las actividades y en los resultados es un hecho manifiesto ante toda la clase.
- Resultados inmediatos.
- Numerosos y diferentes tipos de conocimientos de resultados.
- Numerosas posibilidades de interacción individual.

El primer elemento que tendremos en cuenta será la existencia de notables diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y el final de la etapa, lo que supone establecer una adecuada progresión en las actividades que se propongan. Igualmente existen estas diferencias entre alumnos del mismo grupo y esto será también tenido en cuenta.

Se tratarán de eliminar los estereotipos sexistas, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos.

Las clases serán eminentemente activas y participativas, se pretende que los alumnos experimenten el mayor número posible de actividades y sensaciones. Que reflexionen sobre sus posibilidades y limitaciones, haciéndoles bien conscientes de que pueden mejorar, tanto en lo físico como en sus actitudes y en sus conocimientos.

Con respecto a los estilos de enseñanza se tratará de ir evolucionando de estilos más directivos en los primeros cursos a estilos más autónomos y auto-dirigidos al final de la etapa, es decir, pasar de una metodología de tipo de sesiones de mando directo a sesiones que los propios alumnos programen. Por supuesto, ningún estilo se desarrolla de manera pura, existiendo por ello en una misma sesión diferentes tipos.

En el bloque de Juegos y Deportes, los estilos de enseñanza dominantes serán el de descubrimiento guiado y la resolución de problemas, ya que son los estilos que mejor se adaptan al desarrollo de los factores de percepción y decisión.

En el Primer Ciclo se considerará el juego como el elemento primordial de trabajo, ya que proporciona al alumnado una configuración de la realidad y una confrontación con ésta. Mientras que en el Segundo Ciclo habrá que acostumbrarse a un trabajo metódico, continuado, constante y tenaz.

La parte dedicada a contenidos conceptuales dentro del aula rondará entre un 20-25% de las

actividades del curso. La mayor parte de estos contenidos serán del bloque de Condición Física (calentamiento, capacidades físicas básicas, anatomía, fisiología, nutrición, primeros auxilios y salud). En los otros bloques los conceptos se adquirirán preferentemente de forma práctica.

Por último, constatar que los alumnos que se ausenten de clase por motivos suficientemente justificados (lesiones o enfermedades) o no puedan realizar actividad física alguna en una proporción superior a un tercio de las clases del trimestre, se les hará una adaptación teórica de los contenidos para suplir la práctica que pueden realizar.

Las características propias del área, como hemos visto, aconsejan un tratamiento global, que debe buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los distintos núcleos de contenidos, relacionados con conceptos, procedimientos y actitudes.

7. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

7.1 RECURSOS DIDÁCTICOS

El departamento dispone completamente de material necesario para llevar a cabo esta programación.

Respecto a recursos bibliográficos, Se dispone de un libro de texto, que completamos con apuntes y fotocopias, en formato papel o soporte digital, como contenidos teóricos específicos.

Además de ello, y como forma de contribución al fomento de la lectura, utilizaremos también artículos de periódicos, revistas, etc., que lleven, junto a lo anterior, a la lectura y a la reflexión, y completen así los aprendizajes. En este sentido el departamento también seguirá, en la medida de lo posible, las indicaciones dadas en la E.T.C.P. al respecto.

El uso de fichas con finalidad variada: recogida de información, investigación, evaluación de conocimientos previos, coevaluación, evaluación del profesor, etc., son un recurso en el que nos apoyaremos en determinados momentos.

Los alumnos utilizarán un cuaderno de clase, siempre a criterio del profesor, como lugar de recogida de información, de estudio y de reflexión sobre la práctica y lo que en torno a ella gira.

También usamos otros recursos de índole audiovisual e informático, equipo de música para determinados contenidos rítmico-expresivos, cámara de vídeo y de fotos digital con la que grabar y retratar ejecuciones y producciones de los alumnos, y como no, las pizarras digitales de las que dispone también el centro, siempre y cuando estén libres, y así poder visualizar aspectos relacionados con la práctica, vídeos que hagan de actividad de motivación, presentaciones de "powerpoint", explicar

baremos con la hoja de cálculo, etc., y como no, recurrir a esa fuente inagotable de información que es Internet, y es que, la visualización es siempre más efectiva que la palabra, y más en una materia como la nuestra que es fundamentalmente visual.

7.2. RECURSOS MATERIALES.

- **Material instalado:** porterías, canastas.
- **Material poco manejable:** postes de voleibol, colchonetas, redes, saltómetros.
- **Pequeño material de uso:** cuerdas, picas, aros, pelotas, cintas métricas, cronómetros, raquetas, bates, conos, brújulas etc.
- **Material alternativo:** objetos contruidos con materiales tomados de la vida cotidiana o reciclados: bolas de malabares, indiacas, material de pruebas físicas
- **Materiales tecnológicos:** utilización de las aulas tic, materiales audiovisuales (películas de video, cañón proyector, transparencias)
- **Libro de texto para ESO:** Educación Física.
- **Fichas teórico-prácticas** Elaboradas por el profesorado de EF.

7.3. ESPACIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS

El centro cuenta con las siguientes instalaciones deportivas:

- a) 1 pista polideportiva:
- b) Pabellón polideportivo (Sala de uso escolar)

Encuadramos aquí no solo la pista polideportivas, vestuario, almacén de material deportivo, departamento con los que cuenta el IES, sino además con todos aquellos espacios exteriores dentro del recinto o próximos a él que pueden ser utilizados en el desarrollo de una unidad didáctica.

Las clases de Educación Física no se circunscriben solo al espacio del IES, y ello es así ya que próximos al centro, tenemos parques que podemos utilizar, y que cuenta con espacios más específicos que nos permite desarrollar otras U.D. más específicas (carrera de orientación, piragüismo...)

Por este motivo, queremos señalar que por su naturaleza, algunas sesiones de trabajo se desarrollarán fuera del centro.

8. ESTRATEGIAS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN

Hay tres preguntas claves a las que hay que responder en la evaluación:

¿Qué evaluar?

Alumno: evaluaremos al alumnado priorizando sobre si ha conseguido o no las capacidades fijadas en los objetivos así como adquisición de las competencias claves desde nuestra asignatura. Para esto hemos de tener en cuenta los criterios de evaluación, que aparecen reflejados en el R.D. 1631/2006, de 26 de diciembre y - LOMCE. **Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa.** La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, que modifica el artículo 6 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.

Al profesor y al proceso: Tratamos de evaluar los distintos componentes de dicho proceso, así evaluamos si los objetivos didácticos propuestos son adecuados o hay que reformarlos; si los contenidos son realmente significativos; si las actividades y los recursos están siendo los adecuados y nos conducen a conseguir los aprendizajes propuestos; si la intervención didáctica permite establecer unas relaciones óptimas entre todos los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje; y por último, si la propia evaluación está siendo válida.

¿Cómo evaluar?

Al alumnado: mediante los siguientes procedimientos:

- **Procedimientos de observación** relacionados con la evaluación subjetiva. Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:
 - ✓ Registro anecdótico.
 - ✓ Listas de Control.
 - ✓ Hojas de observación.
- **Procedimientos de experimentación**, relacionados con la evaluación objetiva. Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:
 - ✓ Exámenes y pruebas objetivas, así como preguntas orales.
 - ✓ Pruebas de ejecución.
 - ✓ Tests o pruebas específicas.
 - ✓ Revisión del cuaderno de clase.

8.1. LA EVALUACION EN NUESTRA ASIGNATURA.

- ✓ **Evaluación inicial:** al alumnado se le evaluarán al inicio de la Unidad didáctica para obtener información de las capacidades y conocimientos previos con los que parte el alumno: esta será la Evaluación inicial que tendrá un carácter informativo, durante el desarrollo de la unidad didáctica:
- ✓ **Evaluación Formativa y continua,** recogiendo la información necesaria para evaluar todo el proceso de cada alumno y al final de la Unidad didáctica.
- ✓ **Evaluación sumativa,** para comprobar los conocimientos y capacidades adquiridos por los alumnos a lo largo de la Unidad Didáctica.

8.1.1. PROCEDIMIENTOS

Evaluación del alumnado se llevará a cabo mediante los siguientes procedimientos:

Procedimientos de observación

Relacionados con la evaluación subjetiva. Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

Registro anecdótico. Listas de Control. Hojas de observación	CUADERNO DEL PROFESOR
--	-----------------------

Procedimientos de experimentación

Relacionados con la evaluación objetiva. Se utilizarán los siguientes instrumentos de evaluación:

Exámenes y pruebas objetivas, así como preguntas orales. Pruebas de ejecución. Test o pruebas específicas.
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ejecución puntual de pruebas y circuitos de habilidades específicas. ✓ Test de condición física. ✓ Incremento o mejora de capacidades y habilidades. ✓ Trabajo desarrollado durante las sesiones. ✓ Participación en actividades complementarias físico – deportivas

1.1. EVALUACIÓN POR CAMPOS

1.1.1. Instrumentos para evaluar la **parte conceptual**:

- ✓ Tareas de casa
- ✓ Preguntas de clase
- ✓ Trabajos teórico - prácticos colectivos y/o individuales.
- ✓ Pruebas teóricas para comprobar los conocimientos adquiridos en clases teóricas y prácticas
- ✓ Fichas de trabajos individuales

En nuestra materia, los objetivos y contenidos conceptuales suponen un porcentaje que oscila entre el 20% y el 25% en función del nivel de Secundaria, los criterios de evaluación están en buena parte dirigidos a los aspectos actitudinales y procedimentales.

Por último cabe señalar que también se valorará la adquisición de conocimientos teóricos mediante trabajos escritos donde se tendrá en cuenta tanto la calidad como la creatividad y originalidad de estos trabajos. Esta parte teórica irá aumentando su importancia a medida que avanza el curso y a medida que se sube de nivel o si el alumno presenta una discapacidad temporal que le impide la práctica de la asignatura.

1.1.2. Instrumentos para evaluar la **parte actitudinal**:

El primer factor será la **asistencia**, ya que las sesiones son eminentemente prácticas, se exige la participación activa del alumnado en las sesiones. Sólo en casos en los que la falta de asistencia o la imposibilidad de desarrollar cualquier actividad esté plenamente justificada (enfermedad o lesión) se adaptarán los contenidos para suplir las mencionadas ausencias. Un porcentaje mayor al 30% de faltas de asistencia sin justificante se traducirá en una calificación negativa en esta asignatura.

Se valorarán como actitudes positivas hacia la asignatura: llevar una **vestimenta** adecuada para la actividad física, mostrar **interés** hacia la asignatura, **puntualidad** en los horarios de clase, **participación** permanente en las sesiones, **cumplimiento de las normas** de organización, cuidado y uso razonable del material y de las instalaciones del centro. Todo ello se llevará a cabo con un control diario de dichas actitudes. (cuaderno del profesor)

Se valorará positivamente las actitudes hacia los compañeros tales como la solidaridad, apoyo, tolerancia, respeto, cooperación o el sano sentido de la competición, evitando cualquier conflicto con los compañeros (cuaderno del profesor, diario de clase).

Se valorará negativamente: impuntualidad, hablar durante las explicaciones, desidia o falta de esfuerzo, detener o no realizar la práctica cada vez que al alumno/a se le antoje, comer en clase, lesiones o enfermedades injustificadas, no ayudar con el material, maltrato al material, falta de respeto a algún miembro de la comunidad educativa, y toda aquella acción o actitud disruptiva que suponga la interrupción de la marcha normal de la clase.

1.1.3. Instrumentos para evaluar la **parte procedimental**:

En relación a los niveles de práctica y de habilidad motriz se valorará en ellos las pruebas puntuales de carácter práctico; la condición física, con una perspectiva saludable, muy orientada a que el alumnado se conozca físicamente, y que conozca y compruebe las posibilidades de mejora, valorando su esfuerzo y perseverancia. También se valorarán las habilidades motrices y la capacidad táctica que desarrolla el alumnado, bien en pruebas puntuales, bien en el trabajo del día a día, etc.

Hay que tener en cuenta que siempre partiremos del propio alumno/a, por lo que toda valoración tendrá como base la evaluación inicial del alumno en concreto y su progresión respecto a sus propias capacidades. La valoración con respecto las tablas de normalidad genéricas para una población, sólo tendrán un carácter orientativo hacia el alumno pero nunca calificativo.

1.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN Y PROMOCIÓN

En cada evaluación, el profesor o el departamento, decidirá el peso que en la calificación final de cada trimestre y área tendrán los instrumentos de evaluación utilizados para el seguimiento de los aprendizajes de sus estudiantes. Para su determinación, pueden apoyarse en unas tablas como las siguientes:

HERRAMIENTAS	PORCENTAJE
Herramientas de evaluación del trabajo <u>competencial</u>	
Pruebas/ trabajos/fichas escritas	
Evidencias de los estándares de aprendizaje	
Calificación total	

PORCENTAJE EN LA NOTA FINAL

Al final del curso:

1. ^a evaluación	
2. ^a evaluación	
3. ^a evaluación	
Calificación total	

A la hora de dar una nota numérica al trabajo de cada alumno, lo haremos cuantificando de la siguiente manera:

CURSOS	PROCED/ ACITUD.	CONCEP.
1º y 2º E.S.O.	80%	20%
3º y 4º E.S.O.	80%	20%
1º Bachillerato	80%	20%
2º Bachillerato	70%	30%

Criterios de calificación:

- Al comienzo de cada evaluación el alumno será informado de los porcentajes aplicados en los criterios de evaluación (conceptuales, procedimentales y actitudinales).
- Para aprobar el curso es necesario aprobar las tres evaluaciones. Si un alumno suspende alguna de ellas tendrá la posibilidad de recuperarla/s en junio o en la convocatoria extraordinaria de Septiembre.
- No se puede mediar los porcentajes si el alumno no realiza las actividades de tipo teórico, o si tiene un exceso de faltas de asistencia sin justificar debidamente (15 % del total de sesiones por trimestre - 4 por evaluación en E.S.O. y 1º de Bachillerato y 8 por

evaluación en 2º de Bachillerato -).

- Se considera que un alumno no puede aprobar una evaluación si, durante la misma, abandona las actividades de un trabajo grupal.
- Si se produce el abandono de asignatura por parte de un alumno en alguna de las evaluaciones (cuando supera el 15% de faltas de asistencia a clase sin justificar), éste perderá el derecho a la evaluación continua, por lo que deberá realizar el examen de recuperación en Junio o en Julio de toda la materia de la asignatura.
- Por cada Falta de asistencia a clase no justificada, la nota de evaluación disminuirá (0,50 puntos en E.S.O. y 1º de Bachillerato y 0,25 puntos en 2º de Bachillerato).
- El alumno/a que no asista a exámenes o pruebas físicas en la fecha fijada con antelación, tiene la obligación de justificar la falta con un justificante médico para poder repetirlo en una fecha distinta a la de sus compañeros. Las justificaciones de las Faltas de asistencia a clase deben entregarse al incorporarse a la siguiente clase de la asignatura. En ningún caso se aceptará un justificante pasados quince días de la Falta de asistencia en cuestión.

Para obtener calificación positiva en cada evaluación, la suma de los porcentajes será siempre superior a 5. Por otra parte, las faltas de asistencia sin justificar han de ser tenidas en consideración a la hora de valorar la actitud. El alumnado ha de justificar sus faltas de asistencia como máximo en la semana siguiente a la de la falta.

En caso de no superar positivamente la evaluación, se hace una recuperación de la parte que haya sido valorada como insuficiente, bien sea en forma de exámenes especiales, repetición de pruebas ó test, etc., y siempre bajo criterio del profesor, y según el grado de adquisición de los criterios de evaluación.

Las medidas de recuperación de un trimestre, como norma general, será por **evaluación continua**, donde aquellos alumnos que tengan algún trimestre suspenso, su evaluación final saldrá de la media entre los tres trimestres. Pudiendo recuperar el trimestre suspenso de forma automática al salir aprobada la nota final en la materia.

En el caso de que al finalizar el curso lectivo el alumno haya obtenido calificación negativa, y de cara a la evaluación extraordinaria de septiembre, el profesor elaborará un informe sobre los objetivos y contenidos no alcanzados y la propuesta de actividades de recuperación.

- **LA OBSERVACIÓN DIRECTA Y EL DIARIO DE CLASE.**

El profesor en su cuaderno de clase realizará una evaluación diaria del alumnado: de su práctica, actitud y conocimientos. Todo ello quedará reflejado en el registro de la observación directa y el cuaderno de anécdotas. Este proceso se regirá por la siguiente nomenclatura:

EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DIARIA
OBSERVACIÓN DIRECTA

PUNTUACION: 0, 1 ,2, 3

- **0= Mal/ expulsión /no practica/falta.**
- **1= Regular**
- **2= Bien**
- **3= Excelente/ destaca**

NOMENCLATURA:

- **+ y - = positivos y negativos**
 - **Re= retraso (-1 pto)**
 - **NR= ropa (no realiza la practica = 0)**
 - **NP= lesión, no hace la practica (trae cuaderno y boli)**
 - **Np justificada = 1 (círculo)**
 - **Np injustificada = 0**
 - **F= falta de asistencia**
 - **F justificada= 1 (círculo)**
 - **F injustificada= 0**
-

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA OBSERVACIÓN DIRECTA.

0	Recibe una expulsión de clase	0	
	Se pelea ni física ni verbalmente con un compañero	0	
	Utiliza un lenguaje poco respetuoso, insultos.	0	
	Acude a clase sin la indumentaria adecuada	0	
1	Respeto las normas del centro y de las clases de EF	SI	NO
	Respeto las normas de juego	SI	NO
	Cuida el material del centro y lo recoge	SI	NO
	Presenta una técnica deportivo adecuada al nivel	SI	NO
2	Realiza la totalidad de las actividades propuestas	SI	NO
	Reacciona y mejora las correcciones que realiza el profesor	SI	NO
	Coopera con los compañeros y les ayuda	SI	NO
3	Aplicación práctica de los conceptos teóricos	SI	NO
	Muestra un gran interés e intenta superarse	SI	NO
	Presenta un nivel motriz superior al grupo de nivel	SI	NO

1 pto = de 1 a 4 SI
2 ptos = de 5 a 8 SI
3 ptos = más de 8 SI

HERRAMIENTAS COMUNES DE EVALUACIÓN COMPETENCIAL
(anexo1)

La evaluación debe ir enfocada a mejorar el aprendizaje de los alumnos y de las alumnas; para ello, es necesario diversificar las herramientas y programar tiempos y espacios en el aula destinados a la evaluación de los procesos de aprendizaje.

Proponemos aquí algunas herramientas para la evaluación de desempeños competenciales, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. Unas serán para el desarrollo común de competencias en todas las áreas; otras, para la evaluación de los aprendizajes concretos puestos en práctica en las distintas asignaturas. En nuestro caso

Registros de evaluación de estándares de aprendizaje:

1. Registro de observación de cuaderno.
2. Diana de autoevaluación de la gestión y la organización semanal.
3. Diana de autoevaluación del trabajo diario.
4. Rúbrica de exposición oral.
5. Rúbrica de exposición con herramientas digitales.
6. Rúbrica de trabajos escritos.
7. Tabla de evaluación de la búsqueda de información y fiabilidad de las fuentes.
8. Escala de autoevaluación de la resolución de ejercicios.
9. Diana de autoevaluación de la actitud en el aula.
10. Registro de evaluación del trabajo cooperativo.
11. Rúbrica para evaluar el tratamiento de diversidad individual.
12. Rúbrica para evaluar el tratamiento de diversidad en el grupo.
13. Registro para la autoevaluación del profesorado: planificación.
14. Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado.
15. Registro para la autoevaluación del profesorado: desarrollo de la enseñanza.
16. Registro para la autoevaluación del profesorado: seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ALUMNOS CON NECESIDAD DE ATENCIÓN EDUCATIVA ESPECÍFICA.

Descripción del grupo después de la evaluación inicial

A la hora de plantear las medidas de atención a la diversidad e inclusión hemos de recabar, en primer lugar, diversa información sobre cada grupo de alumnos y alumnas; como mínimo debe conocerse la relativa a:

- El número de alumnos y alumnas.
- El funcionamiento del grupo (clima del aula, nivel de disciplina, atención...).
- Las fortalezas que se identifican en el grupo en cuanto al desarrollo de contenidos curriculares.
- Las necesidades que se hayan podido identificar; conviene pensar en esta fase en cómo se pueden abordar (*planificación de estrategias metodológicas, gestión del aula, estrategias de seguimiento de la eficacia de medidas, etc.*). Las fortalezas que se identifican en el grupo en cuanto a los aspectos competenciales.
- Los desempeños competenciales prioritarios que hay que practicar en el grupo en esta materia.
- Los aspectos que se deben tener en cuenta al agrupar a los alumnos y a las alumnas para los trabajos cooperativos.
- Los tipos de recursos que se necesitan adaptar a nivel general para obtener un logro óptimo del grupo.

Necesidades individuales

La evaluación inicial nos facilita no solo conocimiento acerca del grupo como conjunto, sino que también nos proporciona información acerca de diversos aspectos individuales de nuestros estudiantes; a partir de ella podremos:

- Identificar a los alumnos o a las alumnas que necesitan un mayor seguimiento o personalización de estrategias en su proceso de aprendizaje. (Se debe tener en cuenta a aquel alumnado con necesidades educativas, con altas capacidades y con necesidades no diagnosticadas, pero que requieran atención específica por estar en riesgo, por su historia familiar, etc.).
- Saber las medidas organizativas a adoptar. (Planificación de refuerzos, ubicación de espacios, gestión de tiempos grupales para favorecer la intervención individual).

- Establecer conclusiones sobre las medidas curriculares a adoptar, así como sobre los recursos que se van a emplear.
- Analizar el modelo de seguimiento que se va a utilizar con cada uno de ellos.
- Acotar el intervalo de tiempo y el modo en que se van a evaluar los progresos de estos estudiantes.
- Fijar el modo en que se va a compartir la información sobre cada alumno o alumna con el resto de docentes que intervienen en su itinerario de aprendizaje; especialmente, con el tutor.

9.1 RECURSOS METODOLÓGICOS PARA LA ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

El profesorado de Educación Física dispone de una multitud de recursos para atender a la diversidad de los alumnos. Entre los recursos de atención a la diversidad y de tratamiento individualizado, que se tratarán de llevar a cabo están los siguientes:

Trabajar en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados. Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo de alumnos, seleccionando los ejercicios o prescindiendo de los más complicados.

Trabajar con grupos de nivel. Los grupos más adelantados cambian de actividad con mayor frecuencia que los que encuentran dificultades en la tarea. También se proponen tareas de diferente dificultad. Especial mención merecen las actividades percibidas por los alumnos como peligrosas o que dan lugar a un miedo subjetivo u objetivo (como, por ejemplo, las de la unidad de habilidades gimnásticas); para las cuales son aconsejables los grupos de nivel.

La utilización de la micro-enseñanza también permite trabajar con niveles diferenciados.

La enseñanza recíproca permite trabajar a cada pareja a un ritmo diferente, recibiendo el alumno un conocimiento del resultado mucho más individualizado.

Dentro de la asignación de tareas cada alumno puede adaptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor ayuda a aquellos alumnos que más lo precisen.

Grupos de interés. Donde se facilitan varias actividades para que los alumnos puedan escoger en función de sus intereses y motivaciones

9.2. ALUMNOS CON DISCAPACIDADES FÍSICAS PERMANENTES O TRANSITORIAS.

Los alumnos que por razones de salud no puedan seguir el desarrollo completo de las clases, deberán presentar al profesor un justificante médico en el que consten:

- Tipo de enfermedad o lesión que padece el alumno
- Periodo de inactividad que deberá guardar
- Actividades que no debe realizar
- Actividades que sí puede desarrollar.

Estos alumnos tendrán que asistir a todas las sesiones de clase y realizar las tareas teóricas que el profesor le encomiende. El alumno con exención parcial de la asignatura, deberá venir a clase siempre con la indumentaria deportiva para realizar, en su caso, aquella actividad que sí le esté autorizada por su médico.

9.3. REFUERZO EDUCATIVO:

9.3.1. ALUMNOS CON EF PENDIENTE.

PROGRAMA DE REFUERZO DESTINADO A LA RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS EN EF.

El alumno con materias no superadas de cursos anteriores seguirá un programa de refuerzo y deberá superar la evaluación correspondiente a dicho programa.

La evaluación de las materias pendientes será continua. El alumno que durante el proceso de evaluación continua no hubiera superado las materias pendientes podrá presentarse a las pruebas Extraordinarias.

Los alumnos que no tengan la materia superada serán atendidos para que realicen los **programas de refuerzo** para la superación de la misma, siempre que lo permita la disponibilidad de los recursos que da la administración.

El programa de refuerzo, consistirá en el seguimiento que se llevará a cabo por el profesor que imparta la materia correspondiente durante ese curso; contemplando las siguientes medidas de refuerzo educativo:

- Seguimiento exhaustivo del trabajo en clase y en casa.
- Integración en un grupo activo para facilitarle una mayor participación y nivel de aprendizaje.

- Trabajos de repaso, control de asistencia, entrevistas particulares con el alumno y padres si fuese necesario.

El alumnado que promoció de curso con la materia pendiente, seguirá un programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos que incluirá actividades, asesoramiento y atención personalizada, estrategias y criterios de evaluación, y que el alumno deberá superar, **entendiéndose en cualquier caso que si se aprueba la materia en las dos primeras evaluaciones de este curso, se consideraría que ya tiene superado el curso anterior.**

Si lo anterior no fuese así, dichos alumnos serán evaluados por el profesor del curso actual de los dos cursos independientemente, pudiéndose presentar a una prueba extraordinaria de carácter teórico-práctico según el trabajo y las actividades propuestas, y que se realizaría a final del curso. Si la evaluación es negativa, el profesor responsable elaborará un informe sobre los objetivos no alcanzados, contenidos y propuesta de actividades de recuperación.

Todos estos aspectos han de ser comunicados al alumnado al principio de curso, y serán reiterados oportunamente.

9.3.3. ALUMNOS DE ESCOLARIZACIÓN TARDÍA.

A estos alumnos se les realizará unas pruebas de evaluación inicial para conocer el punto de partida a nivel motor y los conocimientos adquiridos anteriormente. Posteriormente el profesor diseñará una serie de actividades individualizadas y adaptadas al alumno para favorecer su progresivo desarrollo y autonomía en los aprendizajes.

Se desarrollarán:

- ✓ Actividades individuales; estas se realizarán dentro y fuera del aula
- ✓ Actividades cooperativas; aprendizaje entre iguales, trabajo cooperativo. Estas actividades tendrán lugar dentro del aula.
- ✓ Agrupamientos; que serán flexibles para que las actividades respondan a las intenciones educativas.
- ✓ Materiales curriculares adaptados al nivel de competencias del alumno.

La evaluación continua permitirá conocer en qué momento el alumno ha superado las dificultades para acceder al curriculum sin dificultad. Se adaptarán los instrumentos de evaluación para conocer si el alumno ha alcanzado los contenidos del área de Educación Física.

9.4. EXENCIÓN Y CONVALIDACIONES DE LA MATERIA DE E.F.

La ley 17/2007, de 10 de diciembre dispone medidas para facilitar al alumnado la posibilidad de cursar simultáneamente las enseñanzas artísticas profesionales y la de educación secundaria

El decreto 242/2009 de 27 de febrero establece las convalidaciones para los alumnos que cursen enseñanzas profesionales de música y danza y para los que tengan la consideración de deportistas de alto nivel o alto rendimiento.

Las solicitudes de convalidación o exención se formularán en el modelo correspondiente y será presentado en la secretaría del centro en los primeros quince días de septiembre. Junto a la solicitud, se presentará el certificado académico acreditativo de estar cursando estudios de enseñanza profesional de danza expedido por el conservatorio. En el caso de deportistas de alto rendimiento se deberá presentar copia de la resolución adoptada al efecto por el órgano competente o certificación acreditativa de la condición.

10. INTERDISCIPLINARIEDAD.

Puesto que el cuerpo está presente en la totalidad de la experiencia de las personas, la educación de las capacidades motrices no debe ser competencia exclusiva del área de Educación Física al igual que a través de ésta se desarrollan contenidos de otras áreas. Y en este sentido, no deben verse las distintas áreas como compartimentos estancos sino comprometidas en un proyecto común.

Como consecuencia de lo anterior, creemos que es necesario conocer aquellos contenidos que, por su similitud con los propios del área, pueden favorecer actuaciones conjuntas de grupos de profesores de distintas áreas ya que esto contribuirá a que el alumno adquiera una visión global de la realidad.

10.1 Propuestas con otros departamentos.

Esta interdisciplinariedad quedará bien reflejada en cada Unidad Didáctica. Así por citar algunos ejemplos podemos decir se trabajara con:

1. **Departamento de tecnología:** en la construcción de materiales como; palas manoplas, cometas...etc. Construcción de cajón para la prueba física de la flexión profunda de tronco. Construcción de material de reciclaje como las porterías de hockey.

2. **Departamento de matemáticas:** Aplicación de cálculo matemático. Utilización de la estadística para saber su propio progreso. Manejar escalas en las carreras de orientación. Realización de medias aritméticas sobre sus pruebas físicas, pasar datos a gráficas. Realizar correctamente los posibles cálculos matemáticos.

3. Departamento de lengua y literatura:

Trabajos de fichas de lecturas sobre temas y aspectos relacionados con la materia de la asignatura. (En cada curso se realizará una por trimestre de forma obligatoria y será evaluable).

Comprensión lectora: Se valorará la comprensión de apuntes, reglamentos, etc. y Las fichas de comprensión lectora. Localizar palabras claves en el texto.

Expresión escrita: a los alumnos les vamos a valorarle también la forma de expresarse, la ortografía, la presentación de los trabajos, exámenes, etc.

Comprensión oral: Asimilar instrucciones. Aprender a escuchar. Exponer trabajos al grupo.

Todas estas actividades serán aplicadas de manera cotidiana. Entender las órdenes recibidas.

Expresarse correctamente y con una buena ortografía.

4. **Departamento de ciencias sociales:** Diferentes practicas Físico- deportivas según las regiones y costumbres. Juegos populares y su historia. Historia de los deportes. Política y deporte.

5. **Departamento de ciencias naturales:** El cuerpo humano (fisiología y anatomía). Actividades en la naturaleza. El entorno natural y su conservación.

6. **Departamento de informática:** Utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación. Aulas tic. Búsqueda de información en la red. Elaboración de trabajos con soporte informático.

10.2. Propuestas con el Área artística.

Desde el Área artística, formada por los departamentos de Educación Física, Dibujo y Música se proponen las siguientes premisas como fundamentos y ejes de las distintas programaciones:

- **Lectura como apuesta para la mejora de la expresión oral y escrita.**

- La promoción del **uso de las nuevas tecnologías** de la información y comunicación ya que actualmente, el hecho de no conocerlas, puede suponer no poder acceder a una parte importante de la información y de la cultura.

- La **educación en valores** permitirá que en nuestro alumnado crezca el respeto por los derechos humanos, la no discriminación sexual, religiosa o étnica creando un ambiente de colaboración, de reparto de tareas y de responsabilidades... la convivencia, la no violencia y las libertades fundamentales, para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.

10.2.1. Conexiones interdisciplinares en el área artística

Desde el área artística se pretende realizar al menos una actividad en la que participen los tres departamentos como puede ser la realización de juegos con objetos como mazas, pelotas, cariocas etc... fabricados con materiales de reciclaje y soporte musical. El ritmo. La danza y los diferentes soportes musicales. El espacio y el tiempo.

Participación en actividades complementarias fuera del centro como por ejemplo un espectáculo de danza donde se integre la actividad plástica, la expresión corporal y la música.

11. CONTENIDOS TRANSVERSALES, EDUCACIÓN EN VALORES

Dentro de la programación del departamento consideramos que la educación en valores debe ser un eje fundamental en nuestra labor como docentes a la hora de formar personas que, cuando terminen la etapa escolar, tienen la oportunidad de incorporarse al mundo laboral y empezar a desarrollarse como personas adultas. A través de nuestras clases debemos fomentar: hábitos saludables, el sentido de la responsabilidad, el respeto, la cooperación, la solidaridad,

etc. Para hacer de ellos personas que el día de mañana puedan tener éxito en la búsqueda y satisfacción de sus necesidades e intereses.

Educación para la convivencia

El desarrollo de actividades físico-deportivas que implican la participación, bajo las premisas de cooperación y respeto, contribuirán a fomentar en los alumnos y alumnas actitudes favorables a la convivencia sin distinción de edad, raza, sexo o religión.

Se desarrollará a través de: trabajo de juegos cooperativos, trabajo de deportes colectivos y de adversario; colaborando en el uso de los materiales; con el respeto y valoración del trabajo de los demás; con el respeto a las normas establecidas, con el análisis, reflexión y propuestas de resolución de conflictos; así como con las autoevaluaciones y evaluaciones recíprocas.

Educación para la salud

Se pondrá especial énfasis en las repercusiones o efectos fisiológicos que tienen las distintas actividades físico-deportivas que se realizan, facilitando el conocimiento del propio cuerpo, sus funciones, los efectos sobre los diferentes sistemas y órganos, y los beneficios psicofísicos que produce la actividad física.

Además se les dotará de conocimientos hacer de hábitos posturales, alimentación y utilización responsable del tiempo libre y del ocio.

Esto se concretará en: elaboración y puesta en práctica de calentamientos; elaboración y puestas en prácticas de vueltas a la calma; realización de ayudas a los compañeros en ejercicios de cierto riesgo físico; utilización de indumentaria específica para las clases de educación física; llevar zapatillas correctamente atadas; realización de test de condición física como medio de comprobación de su estado de forma; destinar un tiempo para el aseo; trabajo de contenidos de actitud postural; predominio de la técnica sobre el rendimiento; comprobación del estado de conservación y de seguridad de los materiales; análisis de artículos sobre doping, sobre hidratación y alimentación en deportistas.

Educación del consumidor

Nos centraremos en tres aspectos: el consumo de sustancias que venden en los gimnasios para conseguir un mayor rendimiento, el consumo de material deportivo e indumentaria deportiva de marcas publicitarias y la publicidad referida a “alimentos saludables”.

Se trata de despertar la crítica hacia los hábitos de la sociedad de consumo, haciéndoles ver cómo surgen intereses que no tienen nada que ver ni con el deporte en sí ni con valores educativos.

Coeducación

Las diferencias biológicas que existen entre los sexos no serán razones para la marginación. El conocimiento teórico y la actividad física educativa van a facilitar el conocimiento de las diferencias entre los sexos, su justificación y la no discriminación. Para ello se tomarán medidas tales como: modificación del grado de dificultad de las tareas; organización en grupos mixtos; uso de un lenguaje no sexista; participar en todos los contenidos por parte de todo el alumnado; empleo de modelos femeninos; análisis y reflexión sobre las actividades físicas y el deporte en la sociedad.

Educación ambiental

Se fomentarán actitudes de conocimiento, cuidado, protección y respeto por los ecosistemas a través de actividades en el medio natural. Realización de actividades en entornos naturales (parques, caminos, senderos, ...); construcciones y reciclaje de material; respeto y cuidado de los materiales; trabajo de contenidos con clara proyección hacia el medio natural: cabuyería, orientación, hacer un buen uso de los recursos naturales como el agua.

Educación para la Paz

Este contenido se manifestará en el respeto a las normas y reglas de los distintos juegos y actividades, respeto y aceptación de las limitaciones propias y ajenas, de las normas de conducta, juego limpio, etc. Se prestará atención a los valores morales de los juegos. La valoración de los mismos, no se hará sólo en función del éxito o el fracaso, sino en función de aspectos positivos tales como el disfrute, la recreación, el respeto, la diversión, el desarrollo de actitudes sociales (colaboración, cooperación, participación), etc. Se analizarán y comentarán noticias sobre la violencia en el deporte.

A nivel de Centro este es un tema que se trabaja dentro de un proyecto a nivel interdisciplinar.

Cultura andaluza

Según la Ley de Educación en Andalucía, “el currículo deberá contemplar la presencia de contenidos y de actividades relacionadas con el medio natural, la historia, la cultura y otros hechos diferenciadores de Andalucía, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio y en el marco de la cultura española universal.

Dentro de cada unidad didáctica se tendrá en cuenta su vinculación con aspectos propios de la Comunidad Andaluza. Así por ejemplo, en las unidades de Condición Física y salud se valorará el buen tiempo de que disfruta esta comunidad para la práctica de actividades físicas al aire libre. En las unidades de deportes se conocerán los equipos andaluces que lideran en las grandes competiciones. En cuanto a los juegos, se realizarán juegos autóctonos. En el bloque de expresión corporal tener en cuenta las manifestaciones expresivas o bailes características. Y en las actividades en la naturaleza valorar las grandes posibilidades que tiene la comunidad andaluza para practicar la más amplia gama de ellas. En este apartado hay que reconocer que Andalucía fue pionera en crear la Federación de deportes de orientación.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

El departamento de E.F. tiene previstas las siguientes actividades:

- 1- En Diciembre o Enero; ir con alumnos de 3º, 4º y 1º de Bachillerato a Patinar sobre hielo a la pista de Nervión Plaza o Tomares.
- 2- Asistir con los alumnos del centro a las instalaciones del polideportivo municipal para realizar distintas actividades deportivas. Así como participar en las Jornadas Deportivas Municipales organizadas por el Ayuntamiento. (fecha por determinar)
- 3- Actividad de senderismo (Torcal de Antequera o Sierra de Lijar (3º Trimestre).
- 4- Carrera de Orientación en el parque de María Luisa para alumnos de 4º de ESO (fecha por determinar)

- 5- Triangular Deportivo; durante el curso escolar se facilitará a nuestros alumnos que a la hora del recreo organicen campeonatos internos de fútbol, baloncesto y voleibol. Se fomentará que ellos mismos se encarguen de la organización.

- 6- Visita a FERISPORT con los alumnos de Bachillerato-

- 7- Conferencias; Nutrición (Fecha por determinar en el 1º trimestre)
Alpinismo (Fecha por determinar/ 2º trimestre)
Deporte Adaptado (Fecha por determinar/ 2º trimestre)
Primeros Auxilios (fecha por determinar/ 3º trimestre).

13. MEDIDAS QUE ESTIMULEN EL INTERÉS Y HÁBITO DE LECTURA.

Dentro del plan lector puesto en funcionamiento en nuestro Centro a partir del curso 2011-2012, el departamento de Educación Física ha decidido trabajarlo mediante la recopilación por parte del alumnado de artículos y noticias relacionados con la actividad física y deportiva, que obligue a los alumnos a leerlos y a resumírselos a sus compañeros de grupo al inicio de la sesión. Se organizará un turno de intervenciones a lo largo del curso, de forma que todos y cada uno de los alumnos tenga una intervención como mínimo.

En 4º de E.S.O. y en 1º de Bachillerato se realizarán también artículos de opinión, realizando los alumnos una intervención crítica de un artículo de prensa.

Medidas que mejoren la expresión y comprensión oral y escrita (PLC):

Compresión escrita:

- Lectura del libro de texto.
- Lectura artículos o textos con temática sobre actividad física y Salud.

Expresión escrita:

- Realización de esquemas, resúmenes, fichas, comentarios escritos sobre las lecturas realizadas.
- Desarrollo de un trabajo por escrito sobre un tema planteado en el aula.

Comprensión oral:

- Explicaciones del profesorado en el aula.
- Exposiciones orales realizadas por el alumnado.

Expresión oral:

- Exposición oral de un trabajo determinado.
- Realización de debates sobre temas relacionados con la Educación Física.

**PROGRAMACIÓN PARA
1º DE BACHILLERATO**

ÍNDICE.

1. INTRODUCCIÓN
2. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES
3. OBJETIVO
4. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN
 - 4.1 BLOQUES DE CONTENIDOS
 - 4.2 CRITERIOS DE EVALUACIÓN DE LOS CONTENIDOS
 - 4.3 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS
 - 4.4 ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
5. METODOLOGÍA
 - 5.1 CRITERIOS METODOLÓGICOS
 - 5.2 ESTRATEGIA DIDÁCTICA Y TÉCNICAS DE ENSEÑANZA
 - 5.3 LAS ACTIVIDADES DIDÁCTICAS
6. LA EVALUACIÓN
 - 6.1 CRITERIOS ESPECIFICOS DE EVALUACIÓN
 - 6.2 HERRAMIENTAS DE EVALUACIÓN (anexo1)
 - 6.3 CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
 - 6.4 RECUPERACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales. Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas 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 la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo. La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima.

2.- CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVES.

La materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de dos competencias básicas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana. El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la educación física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico,

mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad.

Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

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

La educación física ayuda de forma destacable a la consecución de autonomía e iniciativa personal, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física.

Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

La Educación Física contribuye también a la adquisición de la competencia cultural y artística. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos.

A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización

de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

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

A la adquisición de la competencia en comunicación lingüística la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta

La materia de educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsables, promocionando una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos. La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo y la materia de educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida. En la materia de educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de

actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida. La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación. Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo. La educación Física contribuye al desarrollo de los elementos transversales del currículo a través de enfoques metodológicos y actividades que ayudan al desarrollo de las habilidades sociales, de convivencia y de respeto a las relaciones interpersonales a través de la práctica de actividades físicas y el respeto a las normas, a las diferencias de cada individuo, y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres. La Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con un enorme patrimonio, tanto cultural como paisajístico, que constituye un óptimo recurso para la consecución de sus objetivos de esta materia. es por ello que se incluyen en el desarrollo de este currículo como contenidos las tradiciones andaluzas, como por ejemplo los juegos populares y tradicionales y los bailes propios de Andalucía; el reconocimiento de las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo, y la riqueza y diversidad natural del entorno de Andalucía: sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., entre otros. en este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a respetar y conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales, tomando un protagonismo especial las actividades complementarias y extraescolares en este aspecto. La educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia. Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad. esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CeC) a través del

reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento. Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SleP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física. Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen. Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (Cd) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

3.- OBJETIVOS DE LA MATERIA.

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

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

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

4. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

4.1 BLOQUES DE CONTENIDOS

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad

física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. el doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. el programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que

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

Bloque 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 artístico-expresivas propias de Andalucía.

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.

4.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SleP.
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SleP, CeC.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboraciónoposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SleP.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SleP.
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, SleP.
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, SleP.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SleP.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, Cd, CAA.
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SleP.

4.3 TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.

La **temporalización** podrá sufrir variaciones en función de los factores climatológicos que condicionan en gran medida el desarrollo de los contenidos. En dicho caso las modificaciones serán contempladas en las revisiones de la programación, haciendo un seguimiento trimestral de la misma

PRIMERA EVALUACIÓN

- **Actividad física y salud**
- **El cuerpo humano y el ejercicio físico.**
- **Acondicionamiento físico**
- **Beneficios de la práctica de la AF regular y valoración de su incidencia en la salud.**
- **Planificación del trabajo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.**
- **Nutrición**

SEGUNDA EVALUACIÓN

- **Actividad física, deporte y tiempo libre**
- **Primeros auxilios.**
- **Planificación, organización y participación de diferentes deportes colectivos a elección del alumnado. Reglamento, técnica y táctica**
- **Desarrollo de las capacidades físicas y su forma de entrenarlas.**
- **Deportes alternativos beisbol adaptado.**
- **Acroesport**

TERCERA EVACUACIÓN

- **Actividad física y salud.**
- **Aplicación de diferentes métodos y técnicas de relajación.**
- **Realización de actividades físicas utilizando la música como apoyo rítmico.**
- **Actividad física, deporte y tiempo libre**
- **Planificación, organización y participación de diferentes deportes colectivos a elección del alumnado. Reglamento, técnica y táctica**
- **Orientación**
- **Planificación del entrenamiento.**

4.4. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Educación Física. 1º Bachillerato

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>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.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</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.	<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.</p> <p>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>
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	<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.</p> <p>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>
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física	<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>
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>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>
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
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.	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

5. METODOLOGÍA

La metodología didáctica en el Bachillerato debe favorecer la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, para trabajar en equipo y para aplicar los métodos apropiados de investigación y también debe subrayar la relación de los aspectos teóricos de las materias con sus aplicaciones prácticas. En este sentido la materia de Educación Física, dado su carácter eminentemente práctico (motriz), es idónea para llevar a cabo la teoría desde la propia práctica. El “saber hacer” que se reclama en las diferentes competencias, requiere de la vinculación práctica del conocimiento y de las habilidades o destrezas que se enseñan. Además, la finalidad propedéutica y orientadora de la etapa requiere de un importante grado de rigor científico y del desarrollo de capacidades intelectuales de cierto nivel.

5.1 CRITERIOS METODOLÓGICOS

En relación con lo expuesto anteriormente, la propuesta didáctica de Educación Física se ha elaborado de acuerdo con los criterios metodológicos siguientes:

- Adaptación a las características del alumnado de Bachillerato, ofreciendo actividades diversificadas de acuerdo con las capacidades intelectuales propias de la etapa.
- Autonomía: facilitar la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo.
- Actividad: fomentar la participación del alumnado en la dinámica general del aula, combinando estrategias que propicien la individualización con otras que fomenten la socialización.
- Motivación: procurar despertar el interés del alumnado por el aprendizaje que se le propone.
- Integración: presentar los contenidos con una estructura clara.
- Funcionalidad: fomentar la proyección práctica de los contenidos fuera del aula y su aplicación a distintos entornos, con el fin de asegurar la funcionalidad de los aprendizajes en dos sentidos: el desarrollo de capacidades para ulteriores adquisiciones y su aplicación en la vida cotidiana.
- Variedad en la metodología: el alumnado aprende a partir de fórmulas muy diversas.

5.2 ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y TÉCNICAS DE ENSEÑANZA

La forma de conseguir estos objetivos queda, en cada caso, a juicio del profesorado, en consonancia con el propio carácter, la concepción de la enseñanza y las características de su alumnado.

No obstante, resulta conveniente utilizar estrategias didácticas variadas, que combinen, de la manera en que cada uno considere más apropiada, las estrategias expositivas, acompañadas de actividades de aplicación y las estrategias de indagación.

Las estrategias expositivas

Presentan al alumnado, oralmente o mediante textos, un conocimiento ya elaborado que debe asimilar. Resultan adecuadas para los planteamientos introductorios y panorámicos y para enseñar hechos y conceptos; especialmente aquellos más abstractos y teóricos, que difícilmente el alumnado puede alcanzar solo con ayudas indirectas.

Este tipo de estrategia puede utilizarse al principio de cada unidad, en la introducción, lectura y debate del texto, así como en la explicación de contenidos teóricos de especial complejidad

Las estrategias de indagación

Presentan al alumnado una serie de materiales en bruto que debe estructurar, siguiendo unas pautas de actuación. Se trata de enfrentarlo a situaciones problemáticas en las que debe poner en práctica y utilizar reflexivamente conceptos, procedimientos y actitudes para así adquirirlos de forma consistente.

El empleo de estas estrategias está más relacionado con el aprendizaje de procedimientos, aunque estos conllevan a su vez la adquisición de conceptos, dado que tratan de poner al alumnado en situaciones que fomenten su reflexión y pongan en juego sus ideas y conceptos. También son muy útiles para el aprendizaje y el desarrollo de hábitos, actitudes y valores.

En las diferentes unidades planteadas, las estrategias de indagación se dan en todo el conjunto de las actividades prácticas desarrolladas, sean estas de carácter motriz o no.

Por lo que respecta a las diferentes **técnicas de enseñanza** utilizadas, hay que destacar aquellas en las que la intervención alumno-profesor en el proceso de toma de decisiones deja libertad al alumnado para experimentar, crear y resolver sus propias situaciones, adoptando el profesor un rol de apoyo y de consulta capaz de ofrecer el adecuado *feedback* para el aprendizaje y consolidación de los contenidos. Así, las técnicas de enseñanza fundamentales que se requieren son el **descubrimiento** de los diferentes perfiles educativos y necesidades **de los alumnos y las alumnas**, que se concretarán en el diseño de diversos estilos de aprendizaje guiado y en programas individualizados, respectivamente.

Otras técnicas de carácter más directivo, como la instrucción directa también son necesarias en determinadas ocasiones. Entre los diferentes tipos de estilos de enseñanza de la instrucción directa se promueven aquellas que dejan mayor libertad de acción al alumnado como: la asignación de tareas, la enseñanza recíproca (entre alumnos y alumnas), la autoevaluación (por parejas o grupos) o la inclusión (que permite al alumnado situarse en el nivel de ejecución que estime según su progreso).

3. LAS ACTIVIDADES DIDÁCTICAS

En cualquiera de las estrategias didácticas adoptadas es esencial la realización de actividades por parte del alumnado, puesto que cumplen los objetivos siguientes:

- Afianzan la comprensión de los conceptos y permiten al profesorado comprobarlo.
- Son la base para el trabajo con los procedimientos característicos del método científico.
- Permiten dar una dimensión práctica a los conceptos.
- Fomentan actitudes que ayudan a la formación humana del alumnado.

Criterios para la selección de las actividades

Se plantean actividades y prácticas de diverso tipo, siguiendo los siguientes criterios:

- Que desarrollen la capacidad del alumnado para aprender por sí mismo, utilizando diversas estrategias.
- Que proporcionen situaciones de aprendizaje que exijan una intensa actividad

- mental y lleven a reflexionar y a justificar las afirmaciones o las actuaciones.
- Que estén perfectamente interrelacionadas con los contenidos teóricos.
 - Que tengan una formulación clara, para que el alumnado entienda sin dificultad lo que debe hacer.
 - Que sean variadas y permitan afianzar los conceptos; trabajar los procedimientos (textos, imágenes, gráficos), desarrollar actitudes que colaboren a la formación humana y atender a la diversidad en el aula (tienen distinto grado de dificultad).
 - Que den una proyección práctica a los contenidos, aplicando los conocimientos a la realidad.
 - Que sean motivadoras y conecten con los intereses del alumnado, por referirse a temas actuales o relacionados con su entorno.

6. LA EVALUACIÓN

6.1. CRITERIOS ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será continua y reguladora del proceso educativo. No será un mero control del rendimiento físico del alumno, sino que valorará todas las circunstancias que rodean al proceso de aprendizaje dando un valor importante a las actitudes. Se valorarán:

CONCEPTOS:

Los conocimientos teóricos de la materia se comprobarán mediante:

- Presentación de trabajos con referencia a los contenidos. (estos deberán presentarse en el plazo y forma solicitados)
- Pruebas para demostrar sus conocimientos teóricos (exámenes, fichas, trabajos grupales, exposiciones orales ...)

PROCEDIMIENTOS:

- Test físico y técnicos.
- Trabajos prácticos preparados individual o colectivamente.
- Rendimiento, progreso, mejora de habilidades motrices.
- Seguimiento del trabajo diario en cuanto a conceptos, procedimientos y actitudes

ACTITUDES:

- Asistencia (las faltas se justificarán en la semana de su reincorporación)
- Puntualidad

- Higiene y vestuario
- Interés por la asignatura
- Participación en las clases
- Afán de superación
- Respeto a profesor, compañeros, material y a todas las normas de convivencia establecidas.

6.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La calificación de cada alumno se elaborará valorando los contenidos de la siguiente manera:

- **Conceptos: 20 % del total**
- **Procedimientos: 60 % del total**
- **Actitudes: 20% del total**

6.3. RECUPERACION DE UNIDADES DIDACTICAS.

Al ser la evaluación continua el alumno que suspenda alguna evaluación o Unidad Didáctica podrá recuperarla en la siguiente, siempre que esos mismos contenidos se sigan desarrollando en la siguiente evaluación y demuestren que han conseguido alcanzar los objetivos no superados en la evaluación anterior (en cuanto a conceptos y procedimientos). La parte actitudinal se considerara superada si supera la de la presente evaluación. Los test de condición física, trabajos no presentados o cualquier otra actividad solicitada y que el alumno no haya realizado o presentado y haya sido debidamente justificada, podrá ser realizada en Junio .En Junio y Septiembre los contenidos de la parte práctica así como los de los trabajos pueden ser evaluados mediante examen teórico-práctico.

6.4. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

6.4.1. PROCEDIMIENTOS DE EXPERIMENTACIÓN:

A - Test motores:

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> . Abdominales en 1 min . 40 mts lisos . Salto de longitud con pies juntos . test de Ruffier/Courset Navette, y Resistencia por tiempos . Lanzamiento de balón medicinal 3kg . Prueba de flexión profunda de tronco. |
|--|

Los resultados obtenidos por los alumnos serán contrastados con las tablas de normalidad editadas para dichas pruebas en función del grupo de edad y sexo, pero no serán calificativas sino para que el alumno tenga conciencia de su situación física con respecto lo general. Se tendrán en cuenta las peculiaridades individuales y grupales, así como los resultados conseguidos por los alumnos en estos test motores se dejarán a disposición del Departamento para que sean una referencia sobre los alumnos en años próximos. La calificación de estas pruebas sólo serán tenidas en cuenta cuando la evaluación es con el propio alumno. Es decir se evaluará sobre su progresión con el mismo sujeto De hecho se realizan a principio de curso y a final para que la comparativa sea con uno mismo. De esta forma se respeta las características individuales de cada alumno y se evalúa su propia evolución.

B - Pruebas de ejecución técnica para Bachillerato:

SITUACIONES DE COOPERACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evaluación práctica de la realización de los principales gestos técnicos. Observación en juego colectivo. ✓ Evaluación práctica de la realización de las principales habilidades gimnásticas, composición de coreografías individuales o colectivas utilizando los elementos gimnásticos
SITUACIONES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pruebas de Carreras de orientación.
SITUACIONES EN ENTORNOS ESTABLES Y DE OPOSICIÓN
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pruebas para evaluar las habilidades en juegos alternativos, deportes individuales y de oposición.

C - Trabajos monográficos y su exposición en clase.

D - Elaboración de Fichas teóricas en referencia a los temas tratados

E - Pruebas escritas.

5.4.2. PROCEDIMIENTOS DE OBSERVACIÓN:

- **Observación sistemática:** Será fundamental en nuestra asignatura dado que se debe registrar todo el proceso de aprendizaje así como la parte procedimental y actitudinal del alumnado. Esta observación sistemática será diaria dado que es una asignatura principalmente práctica. Recordamos que el 30% de la calificación global del alumno vendrá dada por la parte actitudinal, la cual será recogida fundamentalmente mediante este instrumento de evaluación.

F - Registro de anécdotas, diario de observaciones.

G - Listas de control.

PROGRAMACIÓN

ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE

VIDA.

2º BACHILLERATO

ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

2º BACHILLERATO

1. INTRODUCCIÓN

La materia “Actividad física, salud y calidad de vida” tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora. Esta competencia viene descrita en la normativa andaluza como elemento transversal a trabajar por todas las materias.

Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día. Igualmente supone la adquisición de

conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

Se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices. Actividades individuales en entornos estables como el atletismo, la natación y la gimnasia entre otros. Actividades de oposición como los juegos uno contra uno, los juegos de lucha y los deportes de raqueta. Actividades de colaboración con y sin oponentes como los juegos tradicionales, los relevos, y deportes como balonmano, fútbol sala, voleibol, baloncesto y deportes alternativos. Actividades en entornos no estables como el senderismo, la orientación deportiva, deportes acuáticos y de nieve. Actividades de índole artística o de expresión como los juegos dramáticos, el mimo, las danzas y las composiciones coreográficas entre otras.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y colectiva, con un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debe favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad físico-deportiva, con la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda 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 el de las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas y motrices se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

2. 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.

3. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

La materia debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficacia y la confianza en lo que se hace. De esta forma, en función de las decisiones que tome el docente a la hora del diseño de su práctica, se contribuirá al desarrollo integral del alumnado e incidirá en su posterior calidad de vida. Los estilos docentes que se utilicen deben ser capaces de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos.

Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otras. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, la imagen que determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas, lo que se entiende como “normal” en un contexto de práctica concreto,...

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos.

Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones de cualquier tipo, priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Es esencial que el docente de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias claves adaptándose al grupo y a cada alumno.

Se buscará una variedad y un máximo aprovechamiento de la forma de utilización de los espacios (convencionales y no convencionales), el tiempo, los materiales, las organizaciones,... con la finalidad de conseguir el mayor tiempo de compromiso motor del alumnado durante las sesiones de Educación Física.

Por otra parte, es necesario que se planteen objetivos realistas para poder alcanzar los éxitos deseados. Tanto el docente a la hora de programar sus clases, como ayudar al alumnado a plantearse ellos mismos objetivos realistas en función de sus capacidades para que alcancen los resultados deseados e incrementen su adherencia hacia la práctica de actividades físico-deportivas como estilo de vida.

Se fomentará un clima de clase orientado a la tarea, promoviendo metas autorreferenciales, centrándonos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y diseñando actividades basadas en la variedad, el reto personal y la implicación activa en las mismas. Para ello se utilizarán criterios relativos al progreso personal, al esfuerzo y al dominio de la tarea.

Se promoverá la motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección, tomando decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles. En otras palabras, implicando al alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.

Se debe reconocer el progreso individual y la mejora del alumnado, asegurando las mismas oportunidades de recompensa. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados y utilizar diferentes tipos de *feedback* adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad en la acción del profesorado va a favorecer entre el alumnado una visión positiva hacia la práctica físico-deportiva, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se orientará al alumnado en la adquisición de técnicas de concentración y de autocontrol.

La evaluación tendrá un carácter formativo y será criterial e integradora. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación.

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares. No es posible la adquisición de hábitos de salud y calidad de vida solo con lo que se realice en los centros educativos sino que se tendrán que realizar actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos naturales de Andalucía.

4- CONTENIDOS

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,...

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.

Bloque 3. Juegos y deportes

- a) Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y/ al entorno del Centro.
- b) Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- c) Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
- d) Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- e) Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.
- f) Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- g) Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.

Bloque 4. Expresión corporal

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

Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos

- organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, 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.

4.1 DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

1er Trimestre.

- 1 La condición física: Sistemas de entrenamiento.
- 2 Salud y actividad física.
- 3 Fisiología del ejercicio.
- 4 Natación.
- 5 Programa de acondicionamiento físico.

2º Trimestre.

- 6 El Tenis: fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- 7 El entrenamiento del tenis.
- 8 Los juegos populares.
- 9 El cicloturismo/ Senderismo/ Patinaje: planificación y organización de actividades.

3º Trimestre.

- 10 Nutrición y actividad física.
- 11 La cuerda: actividades coreográficas.
- 12 La relajación.
- 13 Iniciación al yoga.

5 EVALUACIÓN

5.1 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.
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