



# DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMACIÓN DEL CURSO  
2019-2020

I.E.S. “MIGUEL DE  
CERVANTES” GRANADA

## ÍNDICE

1.COMONENTES DEL DEPARTAMENTO.....	3
2.INSTALACIONES DEPORTIVAS.....	3
2.1. Instalaciones cubiertas .....	3
2.2. Instalaciones deportivas exteriores.....	3
2.3. Instalaciones .....	3
3 .LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	3
4.CURRÍCULO DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DE LA SALUD EN LA ESO.....	4
4.1.MARCO LEGAL.....	4
4.2. PRESENTACIÓN.....	5
4.3. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	7
4.4. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO. ....	8
4.5. PRIMER CURSO DE ESO.....	9
4.5.1 CONTENIDOS.....	9
4.5.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE. ....	12
4.6. SEGUNDO CURSO DE ESO .....	16
4.6.1. CONTENIDOS.....	16
4.6.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE. ....	19
4.7. TERCER CURSO DE ESO.....	23
4.7.1. CONTENIDOS.....	23
4.7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE. ....	26
4.8. CUARTO CURSO DE ESO .....	30
4.8.1. CONTENIDOS.....	30
4.8.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE. ....	32
5. EL BACHILLERATO.....	37
5.1. ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS.....	37
5.2 CURRÍCULO DE LA MATERIA DE EF Y DE LA SALUD EN BACHILLERATO. ....	39
5.2.1. MARCO LEGAL.....	39
5.3. PRESENTACIÓN.....	39
5.4. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LAS COMPETENCIAS CLAVE.....	40
5.5. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL. ....	41
5.6. OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO.....	42

5.7. PRIMERO DE BACHILLERATO.....	43
5.7.1. CONTENIDOS.....	43
5.7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	46
5.8. SEGUNDO DE BACHILLERATO.....	50
5.8.1. CONTENIDOS.....	50
5.8.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	52
5.9. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	55
6. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE LA MATERIA.....	56
7. EVALUACIÓN, CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN DE LA MATERIA.....	57
7.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	57
7.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	57
8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	71
9. MATERIALES Y RECURSOS.....	79
10. NUEVAS TECNOLOGÍAS.....	80
11. MEDIDAS DE FOMENTO DE LA LECTURA.....	80
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....	81
13. ANEXOS.....	81
14. ANEXO PROGRAMACIÓN BILINGÜE.....	84

## **1.COMONENTES DEL DEPARTAMENTO.**

Nuestro departamento está compuesto por tres profesoras.

- José Macarro Moreno, profesor de Educación Física Bilingüe que imparte clase en los siguientes cursos:

1º ESO A ,B ,C,D.

4ª ESO A ,B,C,D.

- Dña Nuria Manrique Morá.

3ª ESO A,B,C,D..

1º Bachillerato A y B.

2º Bachillerato AyB

- Dña. María José Muro Jiménez. Jefa de Departamento.

Educación Física: 2º ESO A, B,C ,D.

Valores éticos 2º ESO A

Educación Física: 1º Bachillerato D, E.

Educación Física: 2º Bachillerato.C

## **2.INSTALACIONES DEPORTIVAS.**

### **2.1. Instalaciones cubiertas**

- Gimnasio de dimensiones insuficientes cuando se imparte clase a grupos de elevado número de alumnos.

### **2.2. Instalaciones deportivas exteriores**

- Dos pistas polideportivas (una de ellas dotada con porterías y la otra con canastas de baloncesto).

### **2.3. Instalaciones sanitarias**

- Aseos femeninos y masculinos.

## **3 .LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

De acuerdo con lo establecido en el artículo 2.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, las competencias del currículo serán las siguientes:

a) Comunicación lingüística.

- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
- c) Competencia digital.
- d) Aprender a aprender.
- e) Competencias sociales y cívicas.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
- g) Conciencia y expresiones culturales.

Según lo establecido en el artículo 2 de la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, las competencias relacionadas en el apartado anterior se consideran competencias clave.

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

## **4. CURRÍCULO DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DE LA SALUD EN LA ESO**

### **4.1 MARCO LEGAL.**

Decreto 327/2010, artículo 29.

Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

La Orden de 14 de julio de 2016, BOJA 144 de 28/07/2016, desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado Artículos 2 y 4 de la orden.

La Orden de 14 de julio de 2016, BOJA 145 de 29/07/2016, desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

## 4.2. PRESENTACIÓN.

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.

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques:

- ✓ Salud y calidad de vida
- ✓ Condición física y motriz
- ✓ Juegos y deportes
- ✓ Expresión corporal
- ✓ Actividades físicas en el medio natural

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4.3. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

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

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

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

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.



Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL). El área de Educación Física colabora en la adquisición de la competencia en comunicación lingüística a través de situaciones variadas, de interrelación entre los alumnos o con los docentes, de búsqueda, análisis y exposición de información; de comprensión y explicación de características y normas de juegos, de uso de vocabulario específico del área, etc. Y como en otras áreas, se debe hacer referencia a la valoración de la coherencia en la expresión de ideas, la corrección ortográfica o cualquier otro elemento de esta competencia que no se circunscribe a una sola área.

El área de Educación Física tiene un fuerte componente social y socializador al vivenciar en primera persona unas relaciones personales que se fomentan y trabajan desde nuestra perspectiva educativa, relaciones que pueden ir desde una necesidad de cooperación en búsqueda de un objetivo común hasta la resolución de conflictos inherentes a la condición humana. En todas ellas es fundamental la concepción del diálogo como herramienta primordial para la convivencia y el desarrollo adecuado de las actividades y tareas.

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

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

#### **4.4. OBJETIVOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO.**

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa 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 saludable, 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-creativa, 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.

## **4.5. PRIMER CURSO DE ESO**

### **4.5.1 CONTENIDOS**

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

#### SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 1º DE ESO :

I .UNIDAD DIDÁCTICA: Bases teóricas. El calentamiento.

II.UNIDAD DIDÁCTICA : Cualidades físicas y salud. Bases biológicas.

III.UNIDAD DIDÁCTICA: Gimnasia deportiva.

IV. UNIDAD DIDÁCTICA. Juegos.

V .UNIDAD DIDÁCTICA : Juegos de lucha.

VI.UNIDAD DIDÁCTICA: Voleibol.

VII. UNIDAD DIDÁTICA : Deportes de raqueta.

VIII.UNIDAD DIDÁCTICA.:Expresión corporal dramatizaciones.

IX.UNIDAD DIDÁCTICA: Actividades en el medio natural.asaedenrismo y ciclismo de montaña.

X.UNIDAD DIDÁCTICA: Práctica deportiva.

#### 4.5.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.

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

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.

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

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (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.

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.

Comunicación lingüística (CL).

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

Conciencia y expresiones culturales (CEC).

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

- 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.

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

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (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.

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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (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.

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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (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.

- 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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)  
Aprender a aprender (CAA)  
Competencias sociales y cívicas (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.

- 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.

Aprender a aprender (CAA)  
Competencias sociales y cívicas (CSC)  
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (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.

- 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 físico-deportivas.

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.

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

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (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.

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.

Comunicación lingüística (CL).

Competencias sociales y cívicas (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.

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.

Comunicación lingüística (CL)

Competencia digital (CD)

Aprender a aprender (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.

11.1. Participa en actividades físicas en el medio natural.

11.2. Respeta el medio ambiente y adopta las medidas de seguridad adecuadas.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT),

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)



Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.

12.1. Recopila juegos populares y tradicionales de Andalucía.

12.2. Practica juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Comunicación lingüística (CL).

Competencia digital (CD).

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Conciencia y expresiones culturales (CEC).

13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.

13.1. Redacta una autobiografía de actividad física y deportiva.

13.2. Analiza su autobiografía de actividad física y deportiva.

Comunicación lingüística (CL)

Competencia digital (CD)

Aprender a aprender (CAA)

## **4.6. SEGUNDO CURSO DE ESO**

### **4.6.1. CONTENIDOS**

#### **BLOQUE1. Salud y calidad de vida.**

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

- Características de las actividades físicas saludables.
- Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- El descanso y la salud.
- Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- El calentamiento general y específico.

- Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

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

#### BLOQUE 4. Expresión corporal.

- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- El mimo y el juego dramático.
- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- Bailes tradicionales de Andalucía.
- 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 de progresión en entornos no estables.
- Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- Juegos de pistas y orientación.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como, por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

#### SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS 2º DE ESO:

I.UNIDAD DIDÁCTICA :Cualidades motrices básicas y la salud.

II.UNIDAD DIDÁCTICA: Evaluación de las cualidades físicas básicas.

III.UNIDAD DIDÁCTICA: Condición Física.

IV. UNIDAD DIDÁCTICA: Baloncesto.

V.UNIDAD DIDÁCTICA: Fútbol.

VI. UNIDAD DIDÁCTICA :Danzas populares.

VII. UNIDAD DIDÁCTICA :Coreografías de Gim-jazz.

IX. UNIDAD DIDÁCTICA: Técnicas básicas de orientación.

X UNIDAD DIDÁCTICA : Deportes alternativos.

#### 4.6.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.

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

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.

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

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

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.

Comunicación lingüística (CL).

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

Conciencia y expresiones culturales (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.

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.

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

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (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.

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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (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.

- 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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (CAA).

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.

- 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.

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

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (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.

- 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.

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (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.

- 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades fíicodeportivas.
- 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 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.

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

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (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.

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.

Comunicación lingüística (CL).

Competencias sociales y cívicas (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.

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.

Comunicación lingüística (CL)

Competencia digital (CD)

Aprender a aprender (CAA)

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

11.1. Elabora trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.

11.2. Rechaza prejuicios y estereotipos discriminatorios.

Competencia digital (CD)

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC).

Conciencia y expresiones culturales (CEC).

Comunicación lingüística (CL)

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.

12.1. Participa en actividades físicas en el medio natural.

12.2. Respeta el medio ambiente y adopta las medidas de seguridad adecuadas.

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

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Aprender a aprender (CAA)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

## 4.7. TERCER CURSO DE ESO

### 4.7.1. CONTENIDOS

#### BLOQUE1. 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 técnico-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.
- Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
- Juegos populares y tradicionales.
- Juegos alternativos y predeportivos.
- Los golpeos.
- El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
- La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- Puestos específicos.
- La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- Situaciones reales de juego.
- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

- Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnicotáctico.
- La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
- El deporte en Andalucía.

#### BLOQUE 4. Expresión corporal.

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

#### BLOQUE 5. Actividades físicas en el medio natural.

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Técnicas básicas de orientación.
- Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

## SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 3º DE ESO:

I.UNIDAD DIDÁCTICA: Condición física desarrollo y evaluación.

II.UNIDAD DIDÁCTICA: Educación física y salud

III.UNIDAD DIDÁCTICA: Deportes colectivos: voleibol ,baloncesto,balonmano,hockey,fútbol.

IV.UNIDAD DIDÁCTICA: Deportes individuales. Bádminton ,palas.

V.UNIDAD DIDÁCTICA: Deportes alternativos. Fresbee,risco,béisbol , indiaca.

VI. UNIDAD DIDÁCTICA. Acroesport y expresión corporal.

VII.UNIDAD DIDÁCTICA:Malabares.

### 4.7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.

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

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.

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

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

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.

Comunicación lingüística (CL).  
Aprender a aprender (CAA)  
Competencias sociales y cívicas (CSC)  
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)  
Conciencia y expresiones culturales (CEC).

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

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.

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

Competencias sociales y cívicas (CSC)  
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (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.

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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (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.

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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (CAA).

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

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.

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

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (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.

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.

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

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 físico-deportivas

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.

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

Aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (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.

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.

Comunicación lingüística (CL).

Competencias sociales y cívicas (CSC).

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

10.1. 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.

Comunicación lingüística (CL)

Competencia digital (CD)

Aprender a aprender (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.

11.1. Realiza actividades físicas en el medio natural.

11.2. Respeta el medio ambiente y adopta las medidas de seguridad adecuadas.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC).

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

## 4.8. CUARTO CURSO DE ESO

### 4.8.1. CONTENIDOS

#### BLOQUE 1. Salud y calidad de vida.

- Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz
- Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

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

## BLOQUE 2. Condición física y motriz.

- Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices 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 fíicodeportivas.
- Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboraciónoposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- Las características de cada participante.
- Los factores presentes en el entorno.
- Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de 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, kayaks, etc.  
Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
- La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
- Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
- Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos.
- Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
- Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

#### SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS 4º DE ESO:

I.UNIDAD DIDÁCTICA. Bases teóricas. El calentamiento.

II UNIDAD DIDÁCTICA. Capacidades físicas y salud : bases biológicas.

III UNIDAD DIDÁCTICA: Gimnasia deportiva.

IV UNIDAD DIDÁCTICA. Judo y defensa personal.

V UNIDAD DIDÁCTICA. Acrosport y postura corporal.

VI UNIDAD DIDÁCTICA. Deportes colectivos.

VII UNIDAD DIDÁCTICA. Deportes de raqueta.

VIII UNIDAD DIDÁCTICA. Deportes de raqueta.

#### 4.8.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE.

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión.
  - 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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

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.

Comunicación lingüística (CL)

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

Conciencia y expresiones culturales (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.

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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (CAA).

## Competencias sociales y cívicas (CSC)

### Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (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.

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.

### Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (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.

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.

### Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (CAA).

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (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.

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

Aprender a aprender (CAA).

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

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.

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.

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Conciencia y expresiones culturales (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.

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.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (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.

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.

Comunicación lingüística (CL)

Competencias sociales y cívicas (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.

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.

Comunicación lingüística (CL)

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

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.

Comunicación lingüística (CL)

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (CAA).

Competencia digital (CD)

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.

13.1. Realiza actividades físicas en el medio natural.

13.1. Respeta el medio ambiente y adopta las medidas de seguridad adecuadas.

Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

## **5. EL BACHILLERATO**

### **5.1. ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS.**

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

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

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

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

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los

chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

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

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

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

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

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

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

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

## **5.2 CURRÍCULO DE LA MATERIA DE EF Y DE LA SALUD EN BACHILLERATO.**

### **5.2.1. MARCO LEGAL.**

El mismo marco legal que el referido en el punto 4.1.

### **5.3. PRESENTACIÓN.**

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 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

#### **5.4. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA A LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

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

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

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

## **5.5. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL.**

Sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias del Bachillerato que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **5.6. OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO.**

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.

## **5.7. PRIMERO DE BACHILLERATO.**

### **5.7.1. CONTENIDOS**

Los contenidos de esta materia parten de dos fuentes: el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, y la Orden de 14 de julio de 2016 que establece los específicos de nuestra comunidad.

#### **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 colectivo, 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: Actividad física 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.

#### SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 1º DE BACHILLERATO.

I.UNIDAD DIDÁCTICA:Programas y métodos de entrenamiento.

II UNIDAD DIDÁCTICA: Relajación y análisis de la dieta.

III.UNIDAD DIDÁCTICA .Deportes colectivos : voleibol, baloncesto, balonmano, hockey, fútbol.

IV.UNIDAD DIDÁCTICA. Deportes individuales: bádminton y palas.

V. UNIDAD DIDÁCTICA:Bailes de salón.

VI UNIDAD DIDÁCTICA. Orientación urbana.

#### 5.7.2. 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.

1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

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

1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

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

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Comunicación lingüística (CL)

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

Conciencia y expresiones culturales (CEC).

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

3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.

3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

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

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.

4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.



- 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Aprender a aprender (CAA).

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

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.

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.

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. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Aprender a aprender (CAA).

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

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.

6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.

6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

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.

7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

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

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.

8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicodeportivas.

8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión

Comunicación lingüística (CL)

Aprender a aprender (CAA).

Competencia digital (CD)

10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

10.1. Participar activamente en la organización y/o realización de actividades físicas en el medio natural.

10.2. Respeta el medio ambiente y adopta las medidas de seguridad adecuadas.

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

## 5.8. SEGUNDO DE BACHILLERATO.

### 5.8.1. 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.
- 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.

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

### BLOQUE 4: Expresión corporal .

- Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, lipdup,... con intencionalidad lúdica.
- 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, etc.

- 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.

#### SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE 2º DE BACHILLERATO:

I.UNIDAD DIDÁCTICA. Condición física y salud.

II.UNIDAD DIDÁCTICA. Deportes alternativos: pichi,fresbee,indiaca.

III.UNIDAD DIDÁCTICA: Deportes colectivos . voleibol,baloncesto,balonmano,hockey,fútbol.

IV.UNIDAD DIDÁCTICA. Deportes de raqueta: palas y bádminton.

#### 5.8.2. 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.

1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

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

1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

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

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.

2.1. Participar activamente en la organización y/o realización de actividades físicas en el medio natural.

2.2. Respeta el medio ambiente y adopta las medidas de seguridad adecuadas.

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.

- 3.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
- 3.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
- 3.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Comunicación lingüística (CL)

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

Conciencia y expresiones culturales (CEC).

4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos recreativos.

4.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

4.2. 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.

4.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

4.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

4.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

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

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.

5.1. Conoce y valora las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte.

5.2. Valora la importancia de los profesionales en el desarrollo de actividades físicas y deportivas.

5.3. Conoce las diferentes salidas profesionales relacionadas con el campo de la educación física y el deporte.

Aprender a aprender (CAA).

Comunicación lingüística (CL)

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.

6.1. 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.

6.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 6.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

6.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

6.5. 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.

6.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Aprender a aprender (CAA).

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

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

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

7.1. Valora de forma positiva la práctica de la actividad físico-deportiva como forma de mejora de la salud y calidad de vida.

Competencias sociales y cívicas (CSC)

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.

8.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

8.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

8.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Aprender a aprender (CAA).

Competencias sociales y cívicas (CSC)

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

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.

9.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

9.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

## 5.9. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

## **6 .DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS DE LA MATERIA.**

La distribución temporal de los contenidos se establece en líneas generales de la siguiente manera:

Primer trimestre: Condición física y motriz. Juegos y deportes (cada profesor/a determinará los que incluye en cada trimestre). Salud y calidad de vida.

Segundo trimestre: Juegos y deportes. Condición física y motriz. Salud y calidad de vida. Actividades físicas en el medio natural. Expresión corporal.

Tercer trimestre: Juegos y deportes. Expresión corporal. Actividades físicas en el medio natural. Condición física y motriz. Salud y calidad de vida.

La temporalización podrá sufrir modificaciones en función de las condiciones meteorológicas, disposición de instalaciones y materiales, etc.

## **7. EVALUACIÓN, CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN DE LA MATERIA.**

### **7.1. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

1. Observación sistemática, que se concretará en:  
Observación diaria del trabajo en clase.  
Registro de cuestiones del día a día: retrasos, faltas, falta de solidaridad/deportividad comportamientos inadecuados, no traer la indumentaria y calzados adecuado, etc.
2. Valoración del grado de autonomía en el trabajo personal y colectivo.
3. Análisis de las producciones de los alumnos:  
Realización de trabajos.  
Rúbricas para las producciones en grupo: coreografías, etc.  
Rúbricas para el análisis de textos relacionados con la materia y respuesta a cuestionarios o realización de resúmenes de los mismos.
4. Registro de resultados de las pruebas físicas mediante rúbricas para cada caso; análisis crítico de su evolución personal en relación con las capacidades físicas evaluadas.
5. Pruebas específicas:  
Escritas.  
Rúbricas para pruebas de habilidades deportivas.  
Preguntas directas durante clase.

### **7.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

**La asistencia a clase debe ser con la indumentaria adecuada, el alumno o alumna que no traiga la ropa y el calzado adecuado no podrá realizar prácticas, contabilizándose como una falta de asistencia.**

El alumnado exento de la práctica por lesión o enfermedad que le incapacite para la práctica de ejercicio físico: deberá asistir a las clases como el resto de sus compañeros. Dispondrán de un cuaderno de EF donde anotarán las clases que les indique su profesor o profesora y realizarán resúmenes, trabajos monográficos, búsqueda de información en el ordenador, etc. Dicho alumnado deberá colaborar en las clases en tareas de arbitraje, test, cronometraje, organización del material, etc. El cuaderno debe ser entregado a su profesor o profesora de forma periódica y realizarán controles teóricos en cada evaluación.

Crterios de evaluación para los alumnos y alumnas que realicen la Prueba Extraordinaria.

Los alumnos y alumnas que tengan que realizar la prueba extraordinaria, deberán recuperar los contenidos teórico-prácticos del curso completo o en su caso, aquellos que no hayan sido superados a lo largo del curso de la siguiente manera:

- A través de trabajos teóricos que el departamento especificará y hará llegar a cada alumno y alumna mediante su tutor, junto con el boletín final de notas.
- Mediante prueba teórico-práctica de los contenidos no superados.

Alumnos y alumnas pendientes:

Los alumnos y alumnas de ESO y Bachillerato que tienen la Educación física pendiente deberán superar los contenidos teóricos de la primera, la segunda y tercera evaluación del curso en el que estén pendientes, a través de un trabajo que realizarán por evaluación y que les será entregado por la jefa de departamento al principio de cada trimestre y pruebas teóricas y prácticas de los contenidos no superados. De esta forma, automáticamente el curso anterior quedará aprobado.

Este curso escolar tenemos varios alumnos con la educación física de 1º y 2º de la ESO pendiente.

Alumnos y alumnas repetidores

Desde el Departamento de Educación Física se ha valorado que son escasos los alumnos y alumnas repetidores que no superaran la materia. A estos alumnos y alumnas se les prestará especial atención desde el inicio del curso y se realizarán las actuaciones necesarias orientadas a la superación de las dificultades detectadas en los cursos anteriores.

Al alumnado repetidor se le aplicarán los baremos de condición física correspondientes a su edad, no los que corresponden al curso en el que está escolarizado. En el caso de que la clase tenga que realizar un trabajo teórico igual al realizado en el curso académico anterior, a dicho alumnado se le modificará para no tener que repetirlo, siempre que lo hubiese superado satisfactoriamente.

## CALIFICACIÓN 1º ESO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA	VALOR CALIFICACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades	CMCT, CAA, CSC, SiEP.	0,5	-Examen práctico de Gimnasia deportiva.

físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.			
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	CCL, CAA, CSC, SleP, CeC.	1,5	-Examen práctico de acrossport. -Examen práctico montaje de dramatización.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CMCT, CAA, CSC, SleP	1,5	-Examen práctico de voleibol y deportes colectivos.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CMCT, CAA	0,5	-Examen teórico de músculos, condición física y salud.
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	2	-Observación sistemática en las clases de la participación, esfuerzo de acuerdo a sus posibilidades e interés por la mejora, del alumno.
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.	0,25	-Trabajo escrito del calentamiento.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación	CAA, CSC, SleP.	0,5	-Autoevaluación y heteroevaluación en el desarrollo de los montajes de dramatización y acrossport sobre el nivel de colaboración.

de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.			
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.	0,25	-Trabajo sobre participación en actividades deportivas del municipio.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física.	CCL, CSC.	0,5	- Observación sistemática en las clases del respeto a los compañeros y a las normas que evitan el riesgo del alumno.
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.	1,5	-Trabajos teóricos de apuntes teóricos. -Trabajo de video tutorial.
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.	0,5	-Trabajo de retos.
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	CCL, Cd, CAA, CSC, CeC	0,25	-Trabajo de juegos populares.
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	CCL, Cd, CAA.	0,25	-Trabajo sobre análisis del nivel de condición física y autobiografía deportiva.

## CALIFICACIÓN 2<sup>a</sup> ESO

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA	VALOR CALIFICACIÓN	INSTRUMENTO 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.	0,5	-Examen práctico montaje de Comba.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.	1,5	-Examen práctico montaje de Expresión Corporal( calentamiento con música, aerobic..)
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	1,5	-Examen práctico de baloncesto, bádminton y deportes alternativos. -Examen teórico del reglamento de estos deportes.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CMCT, CAA	0,5	-Examen teórico de Cualidades Físicas Básicas.
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	2	-Observación sistemática en las clases de la participación, esfuerzo de acuerdo a sus posibilidades e interés por la mejora, del alumno.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión,	CMCT, CAA, CSC.	0,25	-Trabajo escrito de una sesión de Educación Física con sus tres partes: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

participando activamente en ellas .			
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artísticoexpresivas 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, SleP.	0,5	-Autoevaluación y heteroevaluación en el desarrollo de los montajes de comba y Expresión Corporal sobre el nivel de colaboración.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físicodeportivas 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.	0,25	-Trabajo sobre participación en actividades deportivas del municipio.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física.	CCL, CSC.	0,5	- Observación sistemática en las clases del respeto a los compañeros y a las normas que evitan el riesgo del alumno.
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.	1,5	-Trabajos teóricos de apuntes teóricos. -Trabajo de video tutorial. - Realizar resúmenes de videos tutoriales de You Tobe.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SleP.	0,5	-Trabajo de actividades acuáticas realizadas en el Pantano de Beznar.
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	CCL, Cd, CAA, CSC, CeC	0,25	-Trabajo de juegos alternativos.

13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	CCL, Cd, CAA.	0,25	-Trabajo sobre análisis del nivel de condición física y autobiografía deportiva.
--	---------------	------	--

### CALIFICACIÓN 3º ESO.

#### CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA	VALOR CALIFICACIÓN	INSTRUMENTO 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, SLeP.	0,5	-Examen práctico de Gimnasia deportiva. -Examen práctico de habilidades motrices básicas.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artísticoexpresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	CCL, CAA, CSC, SLeP, CeC.	1,5	-Examen práctico de acrosport. -Examen práctico montaje de dramatización.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CMCT, CAA, CSC, SLeP	1,5	-Examen práctico de deportes colectivos.
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	0,5	-Examen teórico condición física y salud.
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,	CMCT, CAA	2	-Observación sistemática en las clases de la participación, esfuerzo de acuerdo a sus posibilidades e interés por la mejora, del alumno.



mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.			
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.	0,25	-Trabajo escrito de una sesión de Educación física.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artísticoexpresivas 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, SleP.	0,5	-Autoevaluación y heteroevaluación en el desarrollo de los montajes de dramatización y acrosport sobre el nivel de colaboración.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físicodeportivas 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.	0,25	-Trabajo sobre participación en actividades deportivas del municipio.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física.	CCL, CSC.	0,5	- Observación sistemática en las clases del respeto a los compañeros y a las normas que evitan el riesgo del alumno.
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.	1,5	-Trabajos teóricos de apuntes teóricos. -Trabajo de video tutorial.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y	CMCT, CAA, CSC, SleP.	0,5	-Trabajo de retos.

urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.			-Trabajo sobre las acampadas.
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	CCL, Cd, CAA, CSC, CeC	0,25	-Trabajo de juegos populares.
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	CCL, Cd, CAA.	0,25	-Trabajo sobre análisis del nivel de condición física y autobiografía deportiva.

## CALIFICACIÓN 4ª ESO.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA	VALOR CALIFICACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CMCT, CAA, CSC, SLeP.	0,5	-Examen práctico de Gimnasia deportiva.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCL, CAA, CSC, SLeP, CeC.	1,5	-Examen práctico de acrossport. -Examen práctico de baile
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos	CMCT, CAA, CSC, SLeP	1,5	-Examen práctico de deportes colectivos.
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	0,5	-Examen teórico de músculos, condición física y salud.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físicodeportivas adecuadas a su nivel e	CMCT, CAA	2	-Observación sistemática en las clases de la participación, esfuerzo de acuerdo a sus posibilidades e interés por la mejora, del alumno.

identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.			
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.	0,25	-Trabajo escrito del calentamiento.
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.	0,25	-Planificación de actividades.
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.	0,25	- Observación sistemática en las clases del respeto a los compañeros y a las normas.
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	0,25	-Trabajo elaboración de videos tutoriales sobre el tema.
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	0,25	- Observación sistemática en las clases del respeto a los compañeros y a las normas que promueven la seguridad.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.	CCL, CAA, CSC, SIEP.	0,25	--Autoevaluación y heteroevaluación en el desarrollo de los montajes de baile y acrosport sobre el nivel de colaboración.

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, CSC, CeC	1.5	-Trabajos escritos y videos tutoriales.
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SleP.	1	-Trabajo asistencia a actividad deportiva 0.25 -Trabajo retos 0,75

## CALIFICACIÓN 1ª BACHILLERATO.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA	VALOR CALIFICACIÓN	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CMCT, CAA, CSC, SleP.	1,5	-Examen práctico de montaje de combas y aros.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	CCL, CAA, CSC, SleP, CeC.	0,5	-Examen práctico de acrosport. -Examen práctico de bailes de salón.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en	CMCT, CAA, CSC, SleP	1	-Examen teórico- práctico deportes colectivos.

contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.			
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	CMCT, CAA	1,5	-Examen teórico-práctico de programas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas y motrices.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y 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.	CMCT, CAA	1,5	-Observación sistemática en las clases de la participación, esfuerzo de acuerdo a sus posibilidades e interés por la mejora, del alumno.
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.	CMCT, CAA, CSC.	1	-Examen teórico de nutrición y de técnicas de relajación .
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos , el entorno y las propias actuaciones en las actividades físicoc-deportivas y artístico-expresivas , actuando de forma responsable , en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo .	CAA, CSC, SIEP.	1	Examen teórico de 1º Auxilios.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable	CMCT, CAA, CSC.	1	-Trabajo sobre orientación urbana. -Observación sistemática en las clases del respeto a los compañeros y a las

respetándose a si mismo , a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.			normas que evitan el riesgo del alumno.
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 communes.	CCL, CSC.	0,5	Trabajos teóricos de videos tutoriales de You Tobe.
10. Planificar , organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza , estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	CCL, Cd, CAA.	0,5	-Trabajo de orientación urbana
.			

## CALIFICACIÓN 2ª BACHILLERATO.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

CRITERIO DE EVALUACIÓN	COMPETENCIA	VALOR CALIFICACIÓN	INSTRUMENTO DE EALUACIÓN
1.Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez,precision y control,perfeccionado la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	CMCT, CAA, CSC, SleP.	1,5	-Examen práctico de montaje de combas y aros.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad,aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	CCL, CAA, CSC, SleP, CeC.	0,5	-Examen práctico de acrossport. -Examen práctico de bailes de salon.

3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición ,colaboración o colobaración oposición en contextos deportivos o recreativos,adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CMCT, CAA, CSC, SIeP	1	-Examen teórico- práctico deportes colectivos.
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 posteriors estudios u ocupaciones.	CMCT, CAA	1,5	-Examen teórico-práctico de programas de entrenamiento de las cualidades físicas básicas y motrices.
5. Planificar,elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y 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.	CMCT, CAA	1,5	-Observación sistemática en las clases de la participación, esfuerzo de acuerdo a sus posibilidades e interés por la mejora, del alumno.
6. Valorar la actividad Física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de intreacción social y de perspectiva profesional , adoptando actitudes de interés, respeto , esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	CMCT, CAA, CSC.	1	-Examen teórico de nutrición y de técnicas de relajación .
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos , el entorno y las propias actuaciones en las actividades físicoc-deportivas y artistico-expresivas , actuando de forma responsable , en el desarrollo de las mismas,	CAA, CSC, SIeP.	1	Examen teórico de 1º Auxilios.

tanto individualmente como en grupo .			
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a si mismo , a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	CMCT, CAA, CSC.	1	-Trabajo sobre orientación urbana. -Observación sistemática en las clases del respeto a los compañeros y a las normas que evitan el riesgo del alumno.
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, CSC.	0,5	Trabajos teóricos de videos tutoriales de You Tobe.
10. Planificar , organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza , estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	CCL, Cd, CAA.	0,5	-Trabajo de orientación urbana

## 8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

No todos los alumnos y alumnas aprenden igual. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal y familiar, los factores genéticos y de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias entre el alumnado a la hora de aprender.

A los factores que inciden de forma más o menos homogénea en la mayor parte de las disciplinas de carácter teórico —desarrollo intelectual, pensamiento abstracto, capacidad de síntesis, razonamiento lógico...— se suman en Educación Física aquellos que vienen condicionados por el carácter eminentemente práctico de los contenidos impartidos. El caso típico del alumno o alumna que, teniendo brillantes éxitos en el resto de las áreas, fracasa en Educación Física por limitaciones de carácter físico (obesidad principalmente) o motor es un ejemplo con el que a menudo hemos de enfrentarnos.

La riqueza y variedad de los contenidos (condición física, cualidades motrices, deportes individuales y colectivos, expresión...), junto con la importancia de los factores actitudinales y de relación dentro del trabajo en clase implican una gran variedad de respuestas en nuestros alumnos que muchas veces no vienen condicionadas simplemente por la no realización de una tarea o la consecución de un objetivo.

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



## 1. Factores condicionantes del aprendizaje en Educación Física

Para poder reflejar medidas que acerquen la enseñanza a las características de cada alumno debemos definir cuáles son los factores que van a condicionar el aprendizaje. El ritmo de dicho aprendizaje viene marcado por:

Grado de desarrollo motor. Además del desarrollo intelectual —que afecta al aprendizaje en la mayor parte de las áreas— el grado de maduración motriz de los alumnos a estas edades es un factor que no podemos olvidar.

Este período, caracterizado por el inicio de la adolescencia, está marcado por la aparición de notables diferencias de desarrollo evolutivo entre nuestros alumnos fruto de la variedad en la rapidez de crecimiento entre unos y otros. En estas edades, las chicas experimentan un mayor desarrollo, especialmente de las capacidades coordinativas, siendo más tardío el de los chicos.

Además de los rasgos propios del sexo, el desarrollo se manifiesta de forma distinta entre alumnos, dando origen a notables diferencias individuales. Aunque todos los alumnos tengan la misma edad biológica, podemos encontrar casos en los que ya se haya dado el estirón y se produzca un rendimiento motor de gran eficacia, junto a otros en los que el desarrollo es más lento. Es frecuente encontrar dos alumnos con la misma edad y con niveles de desarrollo diferentes.

No podemos, por tanto, establecer un mismo nivel de exigencia para todos los casos, ya que irá en perjuicio de aquellos alumnos con un nivel de desarrollo más lento.

- a) Características individuales. El factor genético no sólo afecta a la velocidad en el desarrollo, hay alumnos mejor dotados de forma innata para la actividad física que otros. Debemos tener en cuenta que no es culpa del alumno ser «gordo» o «patoso», y no poder llegar a donde otros llegan no por decisión personal, sino por imperativos de su constitución o eficacia motriz innata.

Cada día son más frecuentes los casos de asma y alergias entre nuestros alumnos; esto condiciona su rendimiento —especialmente en cuanto a la eficacia cardiorrespiratoria— por causas ajenas a su voluntad. La adaptación de la tarea a sus posibilidades evita aumentar la sensación de fracaso que el alumno encuentra al estar limitado.

- a) Experiencias previas. La eficacia en las tareas puede venir también motivada por el bagaje motriz que cada alumno tenga tras de sí. Algunos alumnos han recibido una Educación Física correctamente adaptada a sus posibilidades evolutivas en etapas anteriores, o vienen practicando aprendizajes de habilidades específicas —especialmente a través de la práctica deportiva en clubes— mientras que otros están condicionados porque su aprendizaje no ha sido tan notable al no haber realizado actividades aparte de la Educación Física escolar o haber sido ésta limitada o no adecuada a su nivel de desarrollo. Hemos de resaltar en este último caso la incidencia que en nuestros alumnos pueden tener las experiencias negativas anteriores, generando un temor o recelo ante la actividad que puede ser superado con una adecuada orientación de la enseñanza. El entorno que rodea al alumno/a tanto social como familiar, también condiciona su disposición y motivación hacia la práctica de actividades físicas.

Los factores indicados determinan las características y posibilidades de cada uno de nuestros alumnos frente al área. Por supuesto, no podemos analizarlos o pretender aislarlos entre sí, ya que suelen darse interrelaciones entre los mismos. Debemos tenerlos en cuenta para evitar un sesgo no determinado por la voluntad del chico, sino por factores que condicionan su actividad. El planteamiento del proceso de enseñanza debe atender a las posibilidades de aprendizaje del alumno. Hemos de destacar que en la atención a la diversidad no debemos centrarnos solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto a la media de los alumnos, sino también en todos aquellos que, por sus características genéticas y de desarrollo o por sus experiencias previas, presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas.

La tendencia hacia la individualización de la enseñanza debe incidir sobre todos los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes en aquellos casos con dificultades y evitando el estancamiento en los alumnos más favorecidos.

## 2. Medidas de atención a la diversidad en educación física

Los puntos que podemos considerar para disminuir las diferencias no atribuibles directamente al trabajo que el alumno realiza en el aula pasan por acercar el currículo a las características individuales de cada uno de ellos, favoreciendo la individualización de la enseñanza. No se pretende disminuir el grado de exigencia, sino flexibilizarlo y dar al alumno distintos caminos u opciones para la consecución de los objetivos marcados.

La atención a la diversidad debe ser un proceso reflexivo y sistematizado que impregne toda la labor docente.

## 3. La adaptación curricular

La adaptación curricular debe tender a posibilitar a todos los alumnos la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo a través de modificaciones que flexibilicen las condiciones de desarrollo y permitan, a alumnos con distintos niveles de aprendizaje motivaciones e intereses, posibilidades para desarrollar con éxito su actividad. Esta adaptación debe prever posibles soluciones a los problemas más frecuentes con los que nos vamos a encontrar. Por supuesto que con estas medidas no se va a conseguir una adecuada progresión en todos los casos, pero sí se van a disminuir las diferencias.

Algunas medidas que se pueden incluir en la adaptación curricular son las siguientes:

a) Valoración inicial. Un estudio inicial de los alumnos debe acercarnos a su realidad en cuanto a diversos factores:

- Características constitucionales y de desarrollo motriz. A través de un estudio de los datos antropométricos (peso, talla, envergadura...) y de eficacia en la conducta motriz (valoración de la condición física y del nivel de desarrollo de las cualidades motrices y habilidades básicas y específicas, así como de las habilidades expresivas). Para ello podremos establecer una serie de pruebas de sencilla ejecución que nos permitan valorar el nivel de cada alumno.

- Experiencias previas. A través de encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior, podemos llegar a hacer una aproximación de las distintas actividades realizadas por nuestros alumnos —tanto en la Educación Física escolar como en la práctica de actividades físicas y deportes fuera de la escuela— y del nivel de progresión alcanzado en ellas.

Distinguiremos dos niveles de aplicación. La valoración inicial a principio de curso, que nos servirá para el establecimiento de objetivos terminales, metodología, organización, y evaluación y la valoración a principio de cada unidad didáctica, que nos posibilitará adecuar el nivel de los contenidos y el grado de exigencia.

Para facilitar la tarea vamos a confeccionar un dossier o ficha del alumno donde se reflejen de forma sistemática los datos obtenidos y la evolución.

b) Adaptación de los objetivos. La flexibilización de los objetivos dentro de unos márgenes hace que el alumno encuentre mayores posibilidades de éxito.

c) Selección y priorización de contenidos. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos.

Para posibilitar la consecución de los objetivos por parte de alumnos con distintos niveles debemos priorizar contenidos, de forma que haya unos mínimos y, a partir de ellos, otros de mayor grado de complejidad.

Los contenidos están establecidos de forma gradual, siendo los primeros prioritarios sobre los últimos. El criterio de dificultad por el que prioricemos unos contenidos sobre otros no debe centrarse exclusivamente en el nivel de ejecución. El nivel de exigencia puede venir también dado por la dificultad de comprensión, de percepción, de toma de decisiones o de asimilación de cada contenido.

En nuestra área, por el carácter de la misma, existe una priorización de los contenidos procedimentales sobre el resto, si bien los actitudinales son de gran importancia.

Otro camino para la atención a la diversidad es establecer un abanico de contenidos referidos a un mismo objetivo, dentro de los cuales el alumno deba escoger algunos de ellos en función de sus características.

En la selección de contenidos establecemos suficiente variedad dentro de unos límites como para permitir a cada alumno la consecución del objetivo planteado a través de aquellos contenidos que más se adapten a sus posibilidades.

d) Utilizar metodologías y estrategias didácticas más centradas en el proceso y en el alumno. Los modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación.

En cualquier caso, el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tengan nuestros alumnos. La presentación de modelos de ejecución será más adecuada para aquellos tipos de contenidos que,

por su carácter, requieran de una eficacia mínima para su desarrollo. También será adecuada para aquellos alumnos con mayores dificultades de aprendizaje. Cuando los alumnos presentan ya cierto dominio sobre las tareas, tienen a su alcance los recursos necesarios como para resolver problemas motrices utilizando el bagaje adquirido. En la medida de lo posible, debemos emplear estrategias didácticas que depositen inicialmente en el alumno la responsabilidad de encontrar «su respuesta» al problema. Esto refuerza el interés y la motivación hacia la actividad y permite al alumno un aprendizaje adaptado a sus posibilidades. A aquellos alumnos con mayores dificultades o retrasos en el aprendizaje les reforzaremos y haremos correcciones a través de la propuesta de modelos de ejecución adaptados a sus características que les permitan una mínima eficacia en la tarea.

Por otro lado, debemos intentar adaptar el modelo a los distintos niveles de aprendizaje que observemos entre nuestros alumnos, huyendo de una enseñanza «homogeneizada» que, por lo general, discrimina a los alumnos más avanzados (que no tienen posibilidad de seguir progresando en sus aprendizajes) o a los más retrasados (que se enfrentan a un cúmulo de dificultades muchas veces insalvables).

e) Proponer actividades diferenciadas. Las tareas que dispongamos deben permitir una graduación, de forma que cada alumno ejecute unas variables en función del momento de aprendizaje en que se encuentre. Esto es importante tanto para los alumnos con dificultades en el aprendizaje como para los que tengan un nivel avanzado, ya que les permite no «descolgarse» de la clase. La dificultad de la tarea puede venir condicionada por distintas variables: velocidad de ejecución, número de repeticiones, número de variables que controlar, características de los materiales didácticos, organización de los grupos, etc.

Dentro de este aspecto debemos considerar la posibilidad de proponer actividades de refuerzo para aquellos alumnos con más dificultades.

f) Emplear materiales didácticos variados. El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos), balones suaves, etc. La visualización de vídeos es también un elemento de gran ayuda para reforzar el aprendizaje.

g) Aspectos de la evaluación.

Establecer criterios de evaluación graduados. Los criterios de evaluación van a permitir valorar el aprendizaje del alumno atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje.

Por un lado, vamos a establecer criterios de evaluación mínimos, y por otro, algunos de ampliación que valoren los distintos niveles de aprendizaje.

Establecer criterios que valoren el nivel inicial del alumno y su grado de evolución en el aprendizaje.

Proponer criterios complementarios de evaluación que permitan a los alumnos con más dificultades completar su evaluación a través de trabajos de carácter voluntario.

Establecer diferentes tareas con niveles de dificultad distintos dentro del mismo criterio de evaluación en función de características y experiencias previas de los alumnos.

Establecer distintas tareas para un mismo criterio entre las que los alumnos deben elegir. Estos criterios deben ser confeccionados de los contenidos establecidos, intentando fijar distintos caminos para verificar su cumplimiento, de forma que el alumno seleccione aquel que más se adecue a sus características. En este caso no se proponen distintos niveles de dificultad, sino posibilidades con una variación de carácter cualitativo en función de los intereses y capacidades de los alumnos.

Estas medidas nos ayudan a reducir las dificultades para un aprendizaje significativo y constructivo en alumnos con niveles, experiencias previas e intereses distintos. La forma de enseñar, de adaptar espacios y recursos didácticos, la agrupación de los alumnos, la elección de distintos niveles para las tareas y de distintos grados de ayuda en función del nivel de los alumnos, etc. son aspectos que disponemos con los siguientes objetivos:

- Tender a una progresiva individualización de la enseñanza.
- Crear una mayor motivación de los alumnos hacia los distintos contenidos.
- Facilitar a los alumnos diferentes itinerarios para el aprendizaje.
- Posibilitar un aprendizaje adecuado a las características de los distintos grupos.
- Favorecer paulatinamente una actividad responsable y autorregulada en función de las características individuales de cada alumno.

#### 4. Aspectos específicos que se deben tener en cuenta en los distintos tipos de contenidos

Hay unos aspectos referidos a las características específicas de los distintos tipos de contenidos del área que deben tenerse en cuenta al plantearnos una enseñanza adaptada a las distintas características de nuestros alumnos.

Condición física. Tender a homogeneizar la enseñanza de estos contenidos supone condenar irremediabilmente al fracaso a aquellos alumnos con dificultades por su constitución o por un desarrollo evolutivo más lento, y a que no exista una progresión significativa en aquellos con más posibilidades.

Para ello, vamos a:

- Programar contenidos y actividades adaptados a distintos niveles, dentro de unos márgenes.
- Evitar, en la medida de lo posible las pruebas de ejecución con carácter normativo. No utilizarlas como elemento discriminador, sino orientador.
- Establecer pruebas que valoren el nivel de progresión del alumno en función de la práctica y del esfuerzo realizado.
- Utilizar las cargas en el trabajo como un factor diferenciador.
- Valorar el grado de autonomía en el trabajo de los alumnos.

Consolidación de las habilidades básicas y desarrollo de las específicas. Aunque los mecanismos de percepción y decisión son los que más intervienen en las tareas que se desarrollan dentro de estos contenidos, el mecanismo de ejecución es determinante en estas edades para el correcto aprendizaje (fuerza en los lanzamientos, velocidad en los desplazamientos...).

- En los aprendizajes de habilidades con cierto nivel de riesgo (habilidades gimnásticas), se deben establecer ayudas a la progresión para disminuir el nivel de incertidumbre en los alumnos con más problemas.
- En la enseñanza de la técnica deportiva hay que plantear problemas motrices con múltiples soluciones, intentando evitar situaciones con una sola respuesta, de forma que el alumno pueda adaptar las respuestas a sus características.
- En los deportes colectivos debemos valorar el nivel de participación en las tareas e iniciar la enseñanza de la táctica colectiva con el planteamiento de problemas que tengan distintos niveles de resolución, procurando que el mecanismo de ejecución no sea un factor determinante.
- Hay que intentar evitar los agrupamientos naturales por niveles en el desarrollo de los juegos y deportes colectivos, variando las normas para favorecer la inclusión de todos en el juego.
- Es importante delimitar el número de estímulos perceptivos a través de la simplificación de las normas.
- Hay que valorar la cooperación y el trabajo colectivo como un elemento importante, así como el respeto a los otros.

Expresión corporal. En estas edades vamos a encontrar resistencia a estos contenidos en parte del alumnado, debido a los conflictos de imagen propios de la adolescencia. Puede resultar, entonces, adecuado:

- Proponer actividades motivantes al inicio, respetando como válidas las distintas respuestas individuales.
- Asentar el respeto al otro como base de trabajo. Hacerlo sentir.
- Desarrollar los contenidos fundamentalmente a través de trabajos grupales, no forzando los agrupamientos.
- Valorar la originalidad y la creatividad por encima del rendimiento.
- Posibilitar a los alumnos distintos caminos para responder a una misma propuesta.
- Evitar el direccionismo y la imposición en la propuesta y el desarrollo de las tareas.

##### 5. Organización de los recursos humanos y materiales dirigidos al alumnado con necesidades educativas especiales

Consideramos fundamental la adaptación de los recursos disponibles, tanto humanos como materiales, para favorecer la integración y el adecuado progreso en el aprendizaje de aquellos alumnos con necesidades educativas especiales. Pero la integración debe ser un proceso de ida y vuelta: por un lado, adecuar las posibilidades a los alumnos para su integración; por otro lado, incluir en el proceso de aprendizaje del resto de los alumnos, contenidos referidos a la especificidad de sus compañeros.

¿Cómo llevarlo a cabo? Es necesario establecer contenidos referidos a las actividades físico-deportivas que practican los alumnos discapacitados. Tan importante es que éstos se integren en la marcha del centro como que sus compañeros vivencien las circunstancias y limitaciones de su actividad y aprendan a valorar el esfuerzo que supone la adaptación.

El planteamiento de este tipo de contenidos tiene una doble finalidad:

- Conocer y vivenciar las posibilidades que tienen las personas discapacitadas.
- Aumentar el bagaje motriz de los alumnos con experiencias prácticas en las que la actividad se realiza en condiciones limitadas (los deportes con los ojos vendados desarrollan otras posibilidades perceptivas al no contar con la vista, los que se realizan con la silla de ruedas obligan a coordinar los desplazamientos y habilidades específicas en el tren superior).

## 6. Alumnos y alumnas con discapacidad física transitoria o permanente

Ésta es una situación específica de nuestro área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Se pueden integrar en mayor o menor medida a dichos alumnos dentro de la marcha general del curso, haciéndoles sentirse más útiles y consiguiendo una mayor motivación y nivel de aprendizaje.

Debemos evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

## Alumnos y alumnas con discapacidad física grave y permanente

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Algunas propuestas son:

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros.

- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.
- Alumnado con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos

Dentro de este grupo incluimos a aquellos alumnos que sufren una afectación que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura de brazo).

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado.

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, vamos a establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

## 9. MATERIALES Y RECURSOS

- ✓ Páginas web.
- ✓ Videos.
- ✓ Apuntes de clase.
- ✓ Material deportivo.
- ✓ Cuaderno de clase.
- ✓ Libros de consulta.
- ✓ Artículos de prensa.
- ✓ Pizarra.
- ✓ Cañón.
- ✓ Ordenadores.
- ✓ Gimnasio.
- ✓ Pistas deportivas.
- ✓ Equipo de música.
- ✓ Cámara de fotos y video.
- ✓ Televisor, video y DVD.
- ✓ Pizarra digital.



Además de los recursos del propio centro, se tendrán en cuenta las posibilidades que ofrezca el entorno próximo. A saber:

- Otros centros escolares de la zona.
- Instalaciones deportivas próximas.

## **10. NUEVAS TECNOLOGÍAS.**

El uso de las nuevas tecnologías debe contemplar básicamente los siguientes objetivos:

- Conocer y valorar el desarrollo científico y tecnológico, sus aplicaciones e incidencia en el medio físico, natural, y social, y utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Obtener y seleccionar la información, tratarla de forma autónoma y crítica y transmitirla a los demás de manera organizada e inteligible.

En Secundaria:

- Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías y especialmente las de la información y la comunicación.
- Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, mediante la adquisición de las destrezas relacionadas con las tecnologías de la información y de las comunicaciones, a fin de usarlas en el proceso de aprendizaje, para encontrar, analizar, intercambiar y presentar la información y el conocimiento adquiridos.

En Bachillerato:

- Trabajar de forma sistemática y con discernimiento sobre los criterios propios y ajenos y fuentes de información distintas, a fin de plantear y de resolver adecuadamente los problemas propios de los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- Profundizar en el conocimiento y en el uso habitual de las tecnologías de la información y las comunicaciones para el aprendizaje.
- Utilizar con solvencia las tecnologías de la información y la comunicación.

## **11. MEDIDAS DE FOMENTO DE LA LECTURA.**

Desde el área de Educación física se pretende:

- Desarrollar una actitud positiva frente a la lectura.
- Ser capaces de resumir.

- Ampliar el vocabulario.
- Ser capaces de localizar la idea principal del texto que leen.

Actividades a realizar:

- Lectura de artículos de prensa y páginas web relacionadas con el ejercicio físico y deporte, desde la vertiente de la salud, de las implicaciones sociales, afectivas, etc., realizando resúmenes o respuesta a preguntas relacionadas con el texto y un comentario personal.
- Breve exposición en clase del contenido del artículo trabajado.
- Análisis de la expresión verbal dentro de las clases de expresión corporal.
- Elaboración de un diccionario de términos específicos de la materia.
- Elaboración de trabajos monográficos sobre temas relacionados con la Educación Física y la Salud.
- Búsqueda de información en Internet sobre temas relacionados con la asignatura.
- Resolución de sopas de letras y crucigramas en inglés.
- Webquests.

## **12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

Las actividades que desde el Departamento de Educación Física se proponen para el curso escolar 2019-2020, son las que se detallan a continuación:

- Prácticas de piragüismo, vela, pádel-surf, tiro con arco, bicicleta de montaña, tiro con carabina, Paint ball, etc.
- Prácticas de patinaje.
- Curso esquí.
- Prácticas de escalada, rápel, tirolina, etc.
- Acampada.
- Actividades de senderismo y orientación.
- Asistencia al Mutua Open Madrid de tenis.

## **13. ANEXOS.**

FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

ALUMNO/A: .....

CURSO.....GRUPO..... FECHA.....

El objetivo de la evaluación no es sólo calificarte, sino detectar dónde fallas para poder ayudarte y que puedas seguir progresando; por eso es importante que reflexiones sobre el trabajo realizado durante este período.

### CUESTIONARIO DE SALUD PARA EDUCACIÓN FÍSICA

APELLIDOS \_\_\_\_\_ NOMBRE \_\_\_\_\_  
GRUPO \_\_\_\_\_ FECHA DE NACIMIENTO \_\_\_\_\_ TELÉFONO \_\_\_\_\_

La Educación Física supone un esfuerzo físico a realizar. Este cuestionario tiene como finalidad recoger información sobre el estado físico de su hijo/a con objeto de adecuar las actividades, en la medida de lo posible, a las características individuales de cada uno.

Por ello, le rogamos preste la mayor atención al cumplimentarlo. Este cuestionario será absolutamente confidencial.

Rodee con un círculo la respuesta correcta, y en caso de respuesta afirmativa explique lo más detalladamente posible.

1.- ¿Tiene su hijo algún problema de tipo cardiovascular (soplos, taquicardias, etc.) SI NO  
En caso afirmativo, amplíe los datos.....  
.....  
.....

2.- ¿Hay antecedentes de familiares menores de 60 años con problemas cardiovasculares? SI NO  
En caso afirmativo, amplíe los datos.....  
.....

.....  
.....  
3.- ¿Padece algún tipo de alergia? SI NO  
En caso afirmativo, amplíe los  
datos.....

.....  
.....  
4.- ¿Padece asma o alguna dificultad respiratoria? SI NO  
En caso afirmativo, amplíe los  
datos.....

.....  
.....  
5.- ¿Padece alguna deformación en la columna vertebral? SI NO  
En caso afirmativo, amplíe los  
datos.....

.....  
.....  
6.- ¿Padece alguna dolencia o deformación en huesos o articulaciones? SI NO  
En caso afirmativo, amplíe los  
datos.....

.....  
.....  
7.- ¿Padece algún tipo de deformación en los pies (planos, valgos, etc.) ? SI NO  
En caso afirmativo, amplíe los  
datos.....

.....  
.....  
8.- ¿Padece algún problema de tipo nervioso (depresión, anorexia, epilepsia, etc.)? SI NO  
En caso afirmativo, amplíe los  
datos.....

.....  
.....  
9.- ¿Padece algún problema de tipo visual y/o auditivo? SI NO  
En caso afirmativo, amplíe los  
datos.....

.....  
.....  
10.- Especifique cualquier otro trastorno o problema que usted crea conveniente que debemos tener  
en  
cuenta.....

.....  
.....  
.....  
.....

11.- ¿Daría su consentimiento para que su hijo/a salga del recinto escolar para realizar una actividad propia del Departamento acompañado siempre de su profesora? SI NO

En caso negativo explique el  
porqué.....

.....  
.....  
.....

Es interesante hacerse un RECONOCIMIENTO MÉDICO antes de comenzar a realizar actividad física, sobre todo si no se ha hecho ejercicio regularmente. Lo ideal sería que el reconocimiento médico incluyera un electrocardiograma.

Le recordamos que es obligatorio asistir a clase de Educación Física con el material adecuado: camiseta, chandal y zapatillas de deporte (correctamente atadas).

En caso de que su hijo/a padezca algún problema de salud que le impida realizar Educación Física, aunque sea temporalmente, es necesario presentar un informe médico.

Firmado

Don/a.....  
como padre, madre o tutor del alumno/a.

#### **14. ANEXO PROGRAMACIÓN BILINGÜE**

Este curso 2019-2020 nuestro departamento continúa formando parte del Programa Bilingüe del centro, desarrollando la metodología AICLE en todos los grupos de 1º de la ESO y en tres grupos de 4º ESO.

Las finalidades como AICLE que se pretende conseguir con estos grupos son:

1. Mejorar las competencias lingüísticas en la lengua inglesa y dotarla de competencias plurilingües y pluriculturales.
2. Fomentar la participación activa, la cohesión social, la equidad y la solidaridad mediante el acercamiento a otras culturas a través del idioma.
3. Actualizar el desarrollo del proceso de aprendizaje, incorporando como instrumento las competencias plurilingües y pluriculturales dentro del currículo de la modalidad bilingüe.

Como ANL se pretenderá la integración de las siguientes destrezas básicas en inglés:

1. Entender. A través de actividades que motiven, exijan la participación activa, y sobre todo estén relacionadas con las acciones y vocabulario propios de la asignatura de Educación Física. Además de escuchar y entender al profesor y a los propios compañeros, también se incorporan vídeos relacionados con las actividades físico-deportivas.
2. Hablar e interactuar. Dar la oportunidad a los alumnos de hablar en todo tipo de situaciones académicas: profesor-alumno, parejas, grupo. Para ello debemos asegurar que los alumnos conocen el repertorio de expresiones útiles en clase.
3. Leer y escribir. Gracias al conocimiento y uso de estructuras gramaticales correctas y capacidad para deletrear. De esta forma tienen la oportunidad de ver las estructuras gramaticales y el vocabulario de forma natural. Además de los apuntes que se les presentará en clase, se incluirán textos y enlaces a páginas web para que los alumnos puedan ampliar la lectura de contenidos relacionados con la asignatura. Asimismo, los alumnos/as deben ser capaces de escribir textos relacionados con la asignatura a través de informes, fichas, trabajos, etc.

Siguiendo los objetivos y contenidos recogidos en la programación de Educación Física, se seleccionarán y adaptarán materiales en L2 para facilitar la comprensión y adquisición de vocabulario y expresiones propias de cada unidad didáctica.

Los objetivos específicos de la asignatura para el aprendizaje de los contenidos en lengua inglesa son:

- Tomar conciencia de la importancia del uso del inglés durante el desarrollo de las sesiones como medio para mejorar su propio nivel y el de los compañeros/as.
- Mostrar interés por aprender nuevas palabras y expresiones en inglés.
- Adquirir cierto grado de autonomía en el uso del inglés como segunda lengua.
- Obtener información de fuentes variadas en inglés: revistas, libros, internet.
- Conocer, adquirir y utilizar el vocabulario propio de la materia en inglés.
- Identificar y poner en práctica el uso de expresiones en inglés propias de la materia de Educación física.

- Comprender y responder a las instrucciones tanto verbal como motrizmente emitidas en inglés por el profesor/a.
- Utilizar el inglés para interactuar en clase tanto con el profesor como con los compañeros/as.
- Realizar las fichas y actividades en inglés propuestas por el profesor/a en las distintas unidades didácticas.

Respecto a los aspectos metodológicos relacionados con la Educación Física, seguirán los criterios de la programación general del departamento, teniendo en cuenta las siguientes consideraciones durante el desarrollo de las clases en la L2:

- Tener en cuenta la diversidad de niveles, motivado especialmente por la gran diferencia entre los alumnos que provienen de un centro de primaria bilingüe y aquellos que provienen de centro no bilingüe. Se preverán para estos casos, actividades de ampliación y de refuerzo respectivamente.
- Priorizar la fluidez frente a la exactitud, considerando fundamental la comprensión del mensaje.
- Animar a los alumnos y alumnas al intercambio comunicativo siendo permisivo con los errores.
- Fomentar actividades participativas y colaborativas de aprendizaje por tareas.
- Simplificar el discurso, tanto en el aula como en los materiales.
- Repetir información, parafrasear la información con nuevas palabras, utilizar elementos visuales que ayuden a la comprensión oral.

Igualmente, los instrumentos de evaluación para valorar la mejora del aprendizaje en L2 serán los mismos que aparecen en la programación del departamento (hojas de registro, cuestionarios, pruebas escritas, trabajos, fichas de autoevaluación, etc.).

Para la evaluación de la adquisición de las capacidades recogidas anteriormente en los objetivos, se proponen los siguientes criterios de evaluación relativos a la L2:

- Interpreta mensajes en inglés, tanto orales como escritos, relacionados con la materia de educación física.
- Conoce y pone en práctica un vocabulario básico en inglés relacionado con la materia de educación física.
- Utiliza el inglés como medio de expresión y comunicación en las clases de educación física bilingües.
- Participa en las actividades y dinámicas propuestas por el profesor y que conllevan el uso del inglés como parte del desarrollo de las mismas.

- Realiza las actividades escritas que se proponen en cada una de las unidades bilingües.

Los criterios de calificación de la materia de Educación Física bilingüe mantienen la misma ponderación que queda recogida en la programación del departamento. Ningún alumno o alumna verá disminuida su calificación porque su nivel de inglés sea bajo. Los aspectos de mejora en el uso de la Lengua Inglesa se valorarán en sentido positivo en el apartado actitudinal de la calificación (hasta un máximo del 20%), siempre y cuando el alumno o alumna haya superado el 5 con los criterios de calificación ordinarios.