

**PROGRAMACIÓN  
DIDÁCTICA EDUCACIÓN  
FÍSICA E.S.O Y  
BACHILLERATO  
2020/2021**

# ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4</b>
1.1. OBJETIVOS Y RETOS DEL DEPARTAMENTO EF.....	6
<b>2. OBJETIVOS</b> .....	<b>7</b>
2.1. OBJETIVOS DE ETAPA .....	7
2.2. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	10
2.3. ELEMENTOS DE RELACIÓN DEL CURRÍCULO.....	12
<i>Tabla I: Relación entre objetivos de etapa, de área y competencias clave</i> .....	13
<b>3. COMPETENCIAS CLAVE</b> .....	<b>13</b>
3.1. CONTRIBUCIONES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LA ESO.....	13
3.2. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN EL BACHILLERATO.....	15
3.3. RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CON LOS CONTENIDOS, LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.....	16
<b>4. CONTENIDOS</b> .....	<b>37</b>
4.1. SITUACIONES MOTRICES Y BLOQUES DE CONTENIDOS .....	37
4.2. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR CURSOS .....	40
4.3. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN CONTENIDOS .....	53
4.4. INTERDISCIPLINARIEDAD .....	60
<b>5. ELEMENTOS TRANSVERSALES</b> .....	<b>61</b>
5.1. R.D. 1105/2014 (art. 6).....	61
5.2. Decreto 110/2016 y Decreto 111/2016 (art. 6) y Órdenes de 14 julio 2016 (art. 3).....	62
<b>6. METODOLOGÍA</b> .....	<b>64</b>
6.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS ESO (Orden 14 julio, anexos) .....	65
6.2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS BACHILLERATO (Orden 14 julio, anexos) .....	67
6.3. ESTILOS DE ENSEÑANZA Y ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA .....	68
6.4. NORMAS GENERALES DE LA MATERIA .....	72
6.5. ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA Y RECURSOS DIDÁCTICOS .....	73
6.6. TIPOS DE ACTIVIDADES.....	74
<b>7. EVALUACIÓN</b> .....	<b>74</b>
7.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES.....	74

7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: DE CENTRO Y MATERIA .....	77
7.3. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	91
7.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN .....	92
7.5. CRITERIOS DE SUPERACIÓN DE LA MATERIA.....	93
7.6. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.....	93
<b>8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD .....</b>	<b>93</b>
8.1. ATENCION EDUCATIVA ORDINARIA .....	94
8.2. ATENCION EDUCATIVA DIFERENTE A LA ORDINARIA .....	94
8.3. ATENCIÓN EDUCATIVA DIFERENTE A LA ORDINARIA A NIVEL DE CENTRO .....	95
8.4. PROGRAMAS ESPECÍFICOS: Programa de refuerzo para la adquisición de aprendizajes no adquiridos.....	96
<b>9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES .....</b>	<b>97</b>
9.1. SALIDAS/VISITAS PREVISTAS.....	97
9.2. PROGRAMACION DE LA ACTIVIDAD: ACTIVIDADES PREPARATORIAS, POSIBILITADORAS Y FINALES .....	97
<b>10. RECURSOS Y MATERIALES .....</b>	<b>98</b>
10.1. INSTALACIONES. ....	98
10.2. RECURSOS MATERIALES. ....	99
<b>11. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE AJEDREZ.....</b>	<b>99</b>
11.1. INTRODUCCIÓN .....	99
11.2. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA .....	100
11.3. OBJETIVOS.....	100
11.4. CONTENIDOS .....	100
11.5. METODOLOGÍA.....	104
11.6. EVALUACIÓN. ....	105
11.7. TEMAS TRANSVERSALES. ....	106
11.8. MATERIALES Y MEDIOS DIDÁCTICOS. ....	106
<b>12. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA .....</b>	<b>108</b>
12.1. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA .....	108
12.2. OBJETIVOS.....	108
12.3. CONTENIDOS .....	109
12.4. METODOLOGÍA.....	110
12.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.....	111

12.6. PROPUESTAS DE ACTIVIDADES.....	112
<b>14. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>122</b>
<b>15. ANEXOS .....</b>	<b>125</b>
15.1. MODIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN MOTIVADO POR EL ESTADO DE ALARMA DEBIDO AL COVID-19 .....	125
15.2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES ANULADAS A CONSECUENCIA DEL COVID-19.....	147

## **1. INTRODUCCIÓN**

Los datos sobre el escaso ejercicio físico entre la población española se confirman con un

estudio tras otro. La ausencia de ejercicio se va acentuando progresivamente y afecta cada vez a edades más tempranas, a lo que contribuye tanto los cambios sociales como las transformaciones en los hábitos de ocio, en donde las nuevas tecnologías conducen al ser humano hacia el sedentarismo.

Los jóvenes han perdido el interés por la práctica deportiva. Un alto tanto por ciento afirma no practicar ningún tipo de ejercicio físico, y esto es muy grave, porque si no tienen este hábito ahora, será difícil que lo tengan de adultos.

Ante esta situación, se hace más necesaria que nunca una educación física que conciencie a los alumnos de los beneficios de una **actividad física saludable**, y por tanto, que motive a una **práctica extraescolar** que complemente lo trabajado en el centro. En consecuencia, una de las finalidades más importantes de nuestra área será la de dotar a los alumnos de “**herramientas**” para que realicen dicha práctica de forma autónoma y responsable.

La presente programación didáctica parte por tanto de este enfoque, que no es otro que el que prescribe el **marco legislativo actual**. Nos basaremos en las siguientes leyes educativas:

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.
- 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.
- Decreto 111/2016 de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Decreto 110/2016 de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Orden de 14 de Julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo de la ESO en 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.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se 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
- Orden de 14 de julio de 2016 por la que se regula la Atención a la Diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

Además del marco legal, una serie de **principios pedagógicos y psicológicos** fundamentarán esta propuesta didáctica. Partiendo de las características del alumnado a estas edades, de su forma de aprender y de relacionarse, propondremos una educación física que se base en una metodología

activa, y unas actividades que fomenten el aprender a aprender, ya que, como hemos dicho al principio, nuestra intención es la de que el alumno sea capaz de dirigir su propia actividad física cuando practique fuera del horario lectivo y más adelante en la edad adulta.

Dado que creemos insuficientes las menos de dos horas de actividad física semanales que podemos proponer desde la materia, y, de nuevo, tratando de que el alumno adopte hábitos de práctica extraescolar, nuestro Departamento y nuestro centro se han involucrado en el proyecto de “**Escuelas deportivas**”. También colaboramos en el **proyecto bilingüe**, siendo la nuestra una de las áreas no lingüísticas que se imparten en inglés. Así colaboramos aún más con la competencia de comunicación lingüística. También participamos en el **proyecto TIC**, fomentando el aprendizaje mediante las nuevas tecnologías,

Esta programación didáctica comienza exponiendo cuáles son las finalidades del área, qué pretendemos con ella, cómo se justifica su presencia en el sistema educativo. Para conseguir estos objetivos, secuenciamos a continuación unos contenidos con los que trabajar; pero es el siguiente apartado, el de la **metodología**, el que creemos fundamental para determinar si el proceso de enseñanza-aprendizaje está teniendo en cuenta la adquisición de las **competencias clave**. Una metodología que no sea activa y globalizadora, no lo estará haciendo.

Finalmente, creemos que es la programación didáctica el primer punto de referencia para reflexionar sobre nuestra práctica docente, y es a partir de ella desde donde debemos hacer nuestra labor de **innovación e investigación educativa**.

### 1.1. OBJETIVOS Y RETOS DEL DEPARTAMENTO EF.

En bases a las consideraciones anteriores, la presente programación tiene unas **finalidades generales** que van a constituir las bases sobre las que se asienta el camino a seguir en las distintas actuaciones del proceso educativo. En este sentido, siguiendo a autores como **Sánchez Bañuelos (1986)**, pretendemos que el alumnado adquiera autonomía en la práctica deportiva y ello le permita formar hábitos perdurables para llevarla a cabo en su tiempo libre. Para ello, como afirma **Devís (2000)**, es necesario motivar acerca de los beneficios que ésta tiene en la salud, ya sea física o referida a aspectos como la autoestima, las relaciones personales y calidad de vida. Con esto, pretendemos que las vivencias y aprendizajes estén encaminadas a adquirir una formación básica en las habilidades necesarias para su práctica habitual en el tiempo de ocio.



Figura 1: Ejes rectores de la presente programación

El departamento consta de cuatro profesores/as:

- Dña. Rocío Delgado Boza

- D. Juan de Dios García Enríquez
- D<sup>a</sup> Eva Collado Rodilla
- D. Fernando Milán Sánchez

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. OBJETIVOS DE ETAPA**

#### **2.1.1. OBJETIVOS DE ETAPA EN LA ESO**

Los objetivos generales de la ESO son aquellos objetivos que los alumnos/as deben adquirir en el transcurso de la Etapa. Se precisa para su consecución la labor docente de todos los profesores de la etapa.

Tomando como referencia el **RD. 1105/2014**, de 16 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, los procesos de enseñanza y aprendizaje tendrán como objetivo en la ESO contribuir a desarrollar las capacidades siguientes:

- Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Tomando como referencia el **Decreto 111/2016 (artículo 3, objetivos)**, por el que se establece la ordenación y el currículo correspondientes a la **ESO en Andalucía**, la ESO contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades, que les permitan:

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

del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

- 1) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

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

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

### 2.1.2. OBJETIVOS DE ETAPA PARA BACHILLERATO

Tomando como referencia el **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, y el **Decreto 110/2016, de 14 de junio**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, los cursos de Bachillerato contribuirán a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

## **2.2. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

### **2.2.1. OBJETIVOS DE LA E.F. EN LA E.S.O.**

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

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida 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-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de

comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### 2.2.2. OBJETIVOS DE LA E.F. EN EL 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.

### 2.3. ELEMENTOS DE RELACIÓN DEL CURRÍCULO

A continuación vamos a ver cómo se relacionan los objetivos de etapa, con los de área de la Educación Secundaria Obligatoria, con las competencias clave:

OBJS DE E.F.	OBJETIVOS DE LA ESO											
	R.D. 1105/2014, D. 111/2016 y Orden 14 de julio de 2016											
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
1.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
2.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
3.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
4.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
5.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
6.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
7.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
8.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
9.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
10.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
11.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC
12.	CSC	CAA	CSC	CSC	CD	CMCT	SIEP	CCL	CCL	CEC	CAA	CEC

## **Tabla I: Relación entre objetivos de etapa, de área y competencias clave**

### **3. COMPETENCIAS CLAVE**

Se definen como competencias clave a “aquellas capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos”.

La implantación de la LOMCE ha implicado muchos cambios. Uno de ellos es la modificación de las ocho competencias básicas del currículo, que pasan a ser siete y a denominarse competencias clave. Esta ley renombra ligeramente algunas de las anteriores, aúna las relativas al mundo científico y matemático, y elimina la autonomía personal para sustituirla por sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

1. **Competencia en comunicación lingüística. (CCL)** Se refiere a la habilidad para utilizar la lengua, expresar ideas e interactuar con otras personas de manera oral o escrita.
2. **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (CMCT)** La primera alude a las capacidades para aplicar el razonamiento matemático para resolver cuestiones de la vida cotidiana; la competencia en ciencia se centra en las habilidades para utilizar los conocimientos y metodología científicos para explicar la realidad que nos rodea; y la competencia tecnológica, en cómo aplicar estos conocimientos y métodos para dar respuesta a los deseos y necesidades humanos.
3. **Competencia digital. (CD)** Implica el uso seguro y crítico de las TIC para obtener, analizar, producir e intercambiar información.
4. **Aprender a aprender. (CAA)** Es una de las principales competencias, ya que implica que el alumno desarrolle su capacidad para iniciar el aprendizaje y persistir en él, organizar sus tareas y tiempo, y trabajar de manera individual o colaborativa para conseguir un objetivo.
5. **Competencias sociales y cívicas (CSC).** Hacen referencia a las capacidades para relacionarse con las personas y participar de manera activa, participativa y democrática en la vida social y cívica.
6. **Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).** Implica las habilidades necesarias para convertir las ideas en actos, como la creatividad o las capacidades para asumir riesgos y planificar y gestionar proyectos.
7. **Conciencia y expresiones culturales (CEC).** Hace referencia a la capacidad para apreciar la importancia de la expresión a través de la música, las artes plásticas y escénicas o la literatura.

#### **3.1. CONTRIBUCIONES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LA ESO.**

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la **competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las

relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas (CSC)** fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Algunos ejemplos son: El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, la práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la **competencia aprender a aprender (CAA)** potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia. **El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)** será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la **competencia en comunicación lingüística (CCL)** a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbal y no verbal que ofrece la actividad física-deportiva.

Esta materia también contribuye al desarrollo la **competencia conciencia expresiones culturales (CEC)**. A la apreciación y comprensión del hecho cultural lo hace mediante el reconocimiento y la valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas o la danza y su consideración como parte del patrimonio cultural de los pueblos. A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento.

A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural. En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

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.

### **3.2. CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN EL BACHILLERATO.**

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.

### 3.3. RELACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CON LOS CONTENIDOS, LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

1º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	COMPETENCIAS CLAVE	CONTENIDOS (Unid. Didácticas)
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones <u>adaptadas</u>.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Capacidades físicas y acondicionamiento físico”.</li> <li>- “El calentamiento”</li> </ul> <p><b>Juegos y deportes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Salta”</li> <li>- “Habilidades gimnásticas”</li> <li>- “Realización de retos coordinativos y físicos individuales”</li> </ul>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, <u>identificando el ritmo, el espacio, el tiempo y la intensidad</u>.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>CCL</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p> <p>CEC</p>	<p><b>Expresión corporal:</b></p> <p>“Mímica”.</p> <p>“Elaboración y puesta en escena de un montaje de mimo”</p>
<p>3. Resolver situaciones</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la</p>		<p><b>Juegos y deportes:</b></p>

<p>motrices de oposición, colaboración o oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los <u>estímulos relevantes</u>.</p>	<p>práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p>- “Deporte colectivo: Baloncesto”</p> <p>- “Juguemos al Fútbol”</p> <p>- “Juegos y deportes populares”</p> <p>- “Nuestros deportes favoritos”</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la <u>frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria</u> aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca y respiratoria correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Capacidades físicas y acondicionamiento físico”.</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Actividad física y salud”.</p>
<p>5. Participar en <u>juegos</u> para la <u>mejora de las capacidades físicas</u> básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades</p>	<p>5.1. Mejora su condición física general de acuerdo con sus posibilidades personales.</p> <p>5.2. Pone en práctica los fundamentos de la higiene postural.</p> <p>5.3. Participa en juegos valorando sus efectos en la mejora de la salud.</p>	<p>CMCT</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Deporte colectivo: Baloncesto”</p> <p>- “Juguemos al Fútbol”</p>

<p>personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la <u>higiene postural</u> con la salud</p>		CAA	<p>-“Juegos y deportes populares” - “Salta” -“Nuestros deportes favoritos”</p> <p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Capacidades físicas y acondicionamiento físico” -“El calentamiento”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Actividad físicas y salud”.</p>
<p>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</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “El calentamiento”</p> <p>- “Capacidad física y acondicionamiento físico”</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características,</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Expresión corporal</b></p> <p>“Mímo”.</p> <p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Deporte colectivo: Baloncesto” - “Juguemos al Fútbol” -“Juegos y deportes populares” - “Salta” - “Habilidades gimnásticas”</p>

colaborando con los demás 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 <u>espacios urbanos y naturales del entorno próximo</u> para la práctica de actividades físico-deportivas .	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno <u>próximo</u> para la realización de actividades físico-deportivas.  8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	CMCT  CAA  CSC	<b>Salud y calidad de vida</b> - “Actividad física y salud”.  <b>Actividades físicas en el medio natural</b> “AFMN”
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, conociendo y respetando las <u>normas específicas de las clases de Educación Física</u> .	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.  9.4. Conoce y respeta las normas específicas de las clases de Educación Física.	CCL  CSC	<b>TODOS LOS BLOQUES DE CONTENIDOS</b>
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información	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,	CCL  CD	Todos los bloques de contenidos

relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.	utilizando recursos tecnológicos.	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	<p>11.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>11.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>11.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Actividad física y salud”.</p> <p><b>Actividades físicas en el medio natural</b></p> <p>-“AFMN”</p>
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía	<p>12.1. Conoce un repertorio de juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p> <p>12.2. Practica juegos populares y tradicionales de Andalucía valorando su riqueza cultural.</p>	<p>CCL</p> <p>CD</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>CEC</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Juegos y deportes populares”</p> <p>- “Nuestros deportes favoritos”</p>
13.Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva	13. 1. Reflexiona acerca de su propia actividad física y compone su propia autobiografía al respecto.	<p>CCL</p> <p>CD</p> <p>CAA</p>	<p><b>Salud y calidad de vida.</b></p> <p>- “Capacidades físicas y salud”.</p>

## 2º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	COMPETENCIAS CLAVE	CONTENIDOS
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas en condiciones <u>reales</u> o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas, en situaciones adaptadas y <u>reales</u> de juego.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>1.6. Está sensibilizado hacia los desplazamientos activos en la vida cotidiana, así como a las normas de seguridad en los mismos.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”</li> <li>- “Relájate”</li> <li>- “Diseña el calentamiento”</li> </ul> <p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Atletismo”</li> <li>- “Bola arriba, bola abajo”</li> </ul> <p><b>Expresión corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Mimo”</li> </ul>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>CCL</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p> <p>CEC</p>	<p><b>Expresión corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Mimo”</li> <li>- “Sevillanas”</li> </ul>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la <u>toma de decisiones y las fases del juego</u>.</p>	<p>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.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción y teniendo en cuenta las fases del juego.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Juegos y Deportes alternativos”</li> <li>- “Juegos y deportes: Unihockey”</li> <li>- “Nuestros deportes favoritos”</li> </ul>

	las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.		
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 <u>relajación</u> y la <u>respiración</u> como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>4.7. Utiliza las técnicas de relajación y de respiración como medios de recuperación.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Diseña el calentamiento”</p> <p>- “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Relájate”</p>
5. <u>Desarrollar las capacidades físicas</u> 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.	<p>5.1. Utiliza los indicadores de la intensidad de esfuerzo.</p> <p>5.2. Conoce las capacidades físicas y motrices que intervienen en las diferentes actividades físicas.</p> <p>5.3. Muestra una actitud de mejora, valorando su efecto en la salud.</p> <p>5.4. Practica procedimientos de evaluación de su condición física.</p> <p>5.5. Conoce y realiza adecuadamente ejercicios para la mejora de la condición física.</p> <p>5.6. Practica los fundamentos de la higiene postural como medio de prevención de lesiones.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Diseña el calentamiento”</p> <p>- “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Relájate”</p>
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos, generales y específicos, y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Diseña el calentamiento”</p> <p>- “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”</p>

características de las mismas.			<b>Salud y calidad de vida</b> - “Relájate”
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, 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.	CAA  CSC  SIEP	<b>Todos los bloques de contenidos</b>
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 físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	CMCT  CAA  CSC	<b>Condición física y motriz</b> - “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas” <b>Actividades físicas en el medio natural</b> - “Senderismo”
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	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.	CCL  CSC	<b>Todos los bloques de contenidos</b>

conlleven, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.		
10. 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.	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos</p>	<p>CCL</p> <p>CD</p> <p>CAA</p>	<b>Todos los bloques de contenidos</b>
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, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	<p>CCL</p> <p>CD</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>CEC</p>	<b>Todos los bloques de contenidos</b>
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.	<p>12.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>12.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>12.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”</p> <p><b>Actividades físicas en el medio natural</b></p> <p>“Senderismo”</p>

### 3º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	COMPETENCIAS CLAVE	CONTENIDOS
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>1.4. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y <u>técnicas básicas de orientación</u>, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Condición física y salud: Fuerza, resistencia y flexibilidad”</p> <p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Coreografía de Comba”</p> <p><b>Actividades en la naturaleza</b></p> <p>- “Orientación y cabuyería”</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>CCL</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p> <p>CEC</p>	<p><b>Expresión corporal</b></p> <p>“Bailes”</p> <p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Coreografía de comba”</p>
<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los <u>estímulos relevantes</u>.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos de los <u>puestos específicos</u> para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de <u>organización de ataque y de defensa</u> en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción y teniendo</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Voleibol”</p> <p>- “Deportes: Raquetas”</p> <p>- “Deportes alternativos”</p> <p>- “Nuestros deportes favoritos”</p>

	<p>en cuenta las fases del juego.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>		
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud</p>	<p>4.1. Valora la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la condición física, así como la importancia de la alimentación y su relación con ello.</p> <p>4.2. Reconoce los efectos positivos de la actividad física sobre aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>4.3. Utiliza los indicadores de la intensidad del esfuerzo y los factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>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.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Condición física y salud: Fuerza, resistencia y flexibilidad”</li> <li>- “Beneficios del ejercicio físico y el Calentamiento general y específico”</li> </ul> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Salud y ejercicio físico”</li> </ul>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma <u>métodos básicos de entrenamiento</u> con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Condición física y salud: Fuerza, resistencia y flexibilidad”</li> <li>- “Beneficios del ejercicio físico y el Calentamiento general y específico”</li> </ul> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Salud y ejercicio físico”</li> </ul>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de</p>	<p>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.</p>	<p>CMCT</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p>

<p>actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>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.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>CAA</p> <p>CSC</p>	<p>- “Condición física y salud: Fuerza, resistencia y flexibilidad”</p> <p>- “Beneficios del ejercicio físico y el Calentamiento general y específico”</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>7.4. Analiza los estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo y la actividad física en el contexto social actual.</p>	<p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes relacionadas con las actividades de ocio en la sociedad actual.</p>	<p>CAA</p> <p>CMCT</p> <p>CSC</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>CCL</p> <p>CSC</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>

preventivas y de seguridad en su desarrollo.	9.4. Conoce las normas PAS y el protocolo de soporte vital básico.		
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	<p>10.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>10.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>10.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>CCL</p> <p>CD</p> <p>CAA</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p> <p>- “Juegos Olímpicos y deporte en Andalucía”</p>
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	<p>11.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>11.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>11.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Condición física y salud: Fuerza, resistencia y flexibilidad”</p> <p>- “Beneficios del ejercicio físico y el calentamiento general y específico”</p> <p><b>Actividades físicas en el medio natural</b></p> <p>- “Orientación y cabuyería”</p>

4ºESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	COMPETENCIAS CLAVE	CONTENIDOS
<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas con eficacia y precisión.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte colectivo: Baloncesto II”</li> <li>- “Deportes alternativos”</li> <li>- “Fútbol americano”</li> <li>- “Nuestros deportes favoritos”</li> </ul> <p><b>Expresión corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Circo y malabares”</li> </ul>
<p>2. Componer y presentar <u>montajes</u> individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>CCL</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p> <p>CEC</p>	<p><b>Expresión corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Circo y malabares”</li> </ul>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz <u>en función de los objetivos.</u></p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte colectivo: Baloncesto II”</li> <li>- “Deportes alternativos”</li> <li>- “Fútbol americano”</li> <li>- “Circo y malabares”</li> <li>- “Nuestros deportes favoritos”</li> </ul>

	<p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno</p>		
<p>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.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Evaluación y desarrollo de las capacidades físicas. Plan de mejora de las capacidades físicas básicas”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Salud y calidad de vida”</p>
<p>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.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Evaluación y desarrollo de las capacidades físicas. Plan de mejora de las capacidades físicas básicas”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Salud y calidad de vida”</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>6.1. 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.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Evaluación y desarrollo de las capacidades físicas. Plan de mejora de las capacidades físicas básicas”</p>

	<p>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.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	CSC	<p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Salud y calidad de vida”</li> </ul>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	CAA  CSC  SIEP	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Deporte colectivo: Baloncesto II”</li> <li>- “Deportes alternativos”</li> <li>- “Fútbol americano”</li> <li>- “Nuestros deportes favoritos”</li> </ul>
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>	CAA  CSC  CEC	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Deporte colectivo: Baloncesto II”</li> <li>- “Fútbol americano”</li> </ul>
<p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de</p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	CMCT  CAA  CSC	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Evaluación y desarrollo de las capacidades físicas. Plan de mejora de las capacidades físicas básicas”</li> </ul> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p>

<p>vida en el entorno.</p>			<p>- “Salud y calidad de vida”</p> <p><b>Actividades en el medio natural</b></p> <p>- “Medio natural”</p>
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>	<p>CCL</p> <p>CSC</p>	<p>Todos los bloques de contenidos</p>
<p>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.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>CCL</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- Deporte colectivo: Baloncesto II”</p> <p>- “Deportes alternativos”</p> <p>- “Fútbol americano”</p> <p>- “Nuestros deportes favoritos”</p> <p><b>Expresión corporal</b></p> <p>- “Circo y malabares”</p> <p><b>Actividades en el medio natural</b></p> <p>- “Medio natural”</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>CCL</p> <p>CD</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>

<p>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.</p>	<p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>CAA</p>	
<p>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.</p>	<p>13.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>13.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>13.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Evaluación y desarrollo de las capacidades físicas. Plan de mejora de las capacidades físicas básicas”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Salud y calidad de vida”</p> <p><b>Actividades en el medio natural</b></p> <p>- “Medio natural”</p>

### 1º BACHILLERATO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	COMPETENCIAS CLAVE	CONTENIDOS
<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP.</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Deporte de raqueta: Bádminton”</p> <p>- “Voleibol II”</p> <p>- “Nuestros deportes favoritos”</p>

<p>adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior.</p>	<p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>		<p><b>Actividad física en el medio natural</b></p> <p>- “Actividad física en el medio natural”</p>
<p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.</p>	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>	<p>CCL CAA CSC SIEP CEC</p>	<p><b>Expresión corporal</b></p> <p>- “Expresión corporal”</p>
<p>3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Deporte de raqueta: Bádminton”</p> <p>- “Voleibol II”</p> <p>- “Nuestros deportes favoritos”</p> <p><b>Actividad física en el medio natural</b></p> <p>“Actividad física en el medio natural”</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>	<p>CMCT, CAA, SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Plan de entrenamiento”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Elementos relacionados con la salud y la actividad física. Los beneficios del ejercicio”</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p>	<p>CMCT CAA SIEP.</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Plan de entrenamiento”</p>

<p>actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>		<p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Elementos relacionados con la salud y la actividad física. Los beneficios del ejercicio”</li> </ul>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>	<p>CMCT CAA SIEP.</p>	<p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Elementos relacionados con la salud y la actividad física. Los beneficios del ejercicio”</li> </ul> <p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Deporte de raqueta: Bádminton”</li> <li>- “Voleibol II”</li> <li>- “Nuestros deportes favoritos”</li> </ul>
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas,</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>	<p>CMCT CAA CSC.</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>

tanto individualmente como en grupo.			
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	CSC SIEP	<b>Todos los bloques de contenidos</b>
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.	CCL CD CAA	<b>Todos los bloques de contenidos</b>
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	10.1. Desarrolla técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 10.2. Respeta hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas y hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. 10.3. Valora el potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio	CMCT CAA CSC SIEP	<b>Actividad física en el medio natural</b> “Actividad física en el medio natural”

## **4. CONTENIDOS**

### **4.1. SITUACIONES MOTRICES Y BLOQUES DE CONTENIDOS**

Tomando como referencia el **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, la materia de EF puede estructurarse en torno a 5 tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: en entornos estables, en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación, en situaciones de adaptación al entorno, y en situaciones de índole artística o de expresión.

**Las acciones motrices individuales en entornos estables** suelen basarse en modelos técnicos de ejecución, y en ellas resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones, donde la repetición para la mejor automatización y perfeccionamiento suele aparecer con frecuencia. Este tipo de situaciones se suele presentar en las actividades de desarrollo del esquema corporal, de adquisición de habilidades individuales, en la preparación física de forma individual, el atletismo, la natación y la gimnasia en algunos de sus aspectos, entre otros.

**En las acciones motrices en situaciones de oposición** resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. La atención, la anticipación y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar al contrario, así como el estricto respecto a las normas y a la integridad del adversario consustancial en este tipo de acciones, son algunas de las facultades implicadas; a estas situaciones corresponden los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, el bádminton, el tenis, el mini-tenis y el tenis de mesa, entre otros.

**En las situaciones de cooperación, con o sin oposición**, se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo, pudiéndose dar que las relaciones de colaboración tengan como objetivo el de superar la oposición de otro grupo. El adecuado uso de la atención global, selectiva y su combinación, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas situaciones, además de la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya. Debe tenerse en cuenta, a su vez, la oportunidad que supone el aprovechamiento de situaciones de cooperación para, mediante la utilización de metodologías específicas, abordar el tema de las relaciones interpersonales, cuyo adecuado tratamiento con tanta frecuencia se señala en nuestros días. Juegos tradicionales, actividades adaptadas del mundo del circo, como acrobacias o malabares en grupo; deportes como el patinaje por parejas, los relevos, la gimnasia en grupo, y deportes adaptados, juegos en grupo; deportes colectivos como baloncesto, balonmano, béisbol, rugby, fútbol y voleibol, entre otros, son actividades que pertenecen a este grupo.

**Lo más significativo de las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno** es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. En general se

trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios predecibles o no, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas concretas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. En ocasiones, las acciones incluyen cierta carga emocional que el usuario debe gestionar adecuadamente. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural; puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.

**En situaciones de índole artística o de expresión** las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El alumno debe producir, comprender y valorar esas respuestas. El uso del espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical) y superación de la inhibición, son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros.

Además, las ÓRDENES de 14 de julio de 2016 (BOJA de 28 de julio para **la ESO**, y BOJA de 29 de julio **para Bachillerato**) nos marcan para Andalucía los siguientes bloques de contenidos:

- 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.

## 4.2. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR CURSOS

Tomando como referencia la **ORDEN de 14 de julio de 2016**, que regula el currículo de la ESO y el Bachillerato en Andalucía, exponemos la secuenciación de contenidos y criterios de evaluación por niveles:

### 1º ESO

<p><b>BLOQUE I: SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>• La alimentación y la salud.</li> <li>• Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.</li> <li>• Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.</li> <li>• Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> <li>• La estructura de una sesión de actividad física.</li> <li>• El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.</li> <li>• Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</li> <li>• Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</li> <li>• Las normas en las sesiones de Educación Física.</li> <li>• Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</li> <li>• Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)</li> </ul>
<p><b>BLOQUE II: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.</li> <li>• Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>• Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.</li> <li>• 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.</li> <li>• Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE III:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos predeportivos.</li> <li>• Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físicodeportivas individuales y colectivas.</li> </ul>

<p><b>JUEGOS Y DEPORTES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.</li> <li>• 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.</li> <li>• Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.</li> <li>• Juegos cooperativos.</li> <li>• Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.</li> <li>• Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</li> <li>• Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> <li>• La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</li> <li>• Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE IV: EXPRESIÓN CORPORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li> <li>• Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li> <li>• Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.</li> <li>• Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.</li> <li>• Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</li> <li>• Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE V: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.</li> <li>• Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.</li> <li>• Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.</li> <li>• Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.</li> </ul>

## 2º ESO

<b>BLOQUE I: SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>• Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.</li> <li>• El descanso y la salud.</li> <li>• Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</li> <li>• Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.</li> <li>• Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</li> <li>• Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>• El calentamiento general y específico.</li> <li>• Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>• Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.</li> <li>• La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<b>BLOQUE II: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>• Indicadores de la intensidad de esfuerzo.</li> <li>• Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</li> <li>• Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.</li> <li>• Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.</li> <li>• Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.</li> <li>• Control de la intensidad de esfuerzo.</li> <li>• Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</li> </ul>
<b>BLOQUE III:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> </ul>

<p><b>JUEGOS Y DEPORTES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.</li> <li>• Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</li> <li>• Las fases del juego en los deportes colectivos.</li> <li>• La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>• Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>• La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.</li> <li>• Situaciones reducidas de juego.</li> <li>• Juegos populares y tradicionales.</li> <li>• Juegos alternativos y predeportivos.</li> <li>• Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</li> <li>• Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</li> <li>• Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE IV: EXPRESIÓN CORPORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</li> <li>• Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li> <li>• Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. el mimo y el juego dramático.</li> <li>• Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</li> <li>• Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.</li> <li>• Bailes tradicionales de Andalucía.</li> <li>• Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE V: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>• Técnicas básicas de orientación.</li> <li>• Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.</li> </ul>

- 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.

### 3º ESO

#### **BLOQUE I: 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.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.</li> <li>• El fomento de los desplazamientos activos.</li> <li>• Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</li> <li>• Norma P.A.S., soporte vital básico.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE II: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>• Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</li> <li>• Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.</li> <li>• Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.</li> <li>• Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.</li> <li>• La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE III: JUEGOS Y DEPORTES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.</li> <li>• Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.</li> <li>• Juegos populares y tradicionales.</li> <li>• Juegos alternativos y predeportivos.</li> <li>• Los golpes.</li> <li>• El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>• La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>• Puestos específicos.</li> <li>• La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones.</li> <li>• Situaciones reales de juego.</li> <li>• Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</li> <li>• Análisis de situaciones del mundo deportivo real.</li> <li>• Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico táctico.</li> <li>• La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</li> <li>• Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.</li> <li>• El deporte en Andalucía.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE IV: EXPRESIÓN CORPORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</li> <li>• Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li> <li>• Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li> <li>• Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</li> <li>• Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.</li> <li>• Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.</li> <li>• El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.</li> <li>• Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.</li> <li>• Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.</li> <li>• Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE V: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>• Técnicas básicas de orientación.</li> <li>• Elección de ruta, lectura continua, relocalización.</li> <li>• Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.</li> <li>• Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.</li> <li>• 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.</li> <li>• Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</li> </ul>

## 4º ESO

### **BLOQUE I: 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.

<p><b>BLOQUE II: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</li> <li>• La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</li> <li>• Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</li> <li>• Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE III: JUEGOS Y DEPORTES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.</li> <li>• Juegos populares y tradicionales.</li> <li>• Juegos alternativos.</li> <li>• La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.</li> <li>• Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.</li> <li>• 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.</li> <li>• Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</li> <li>• Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.</li> <li>• Las características de cada participante.</li> <li>• Los factores presentes en el entorno.</li> <li>• Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</li> <li>• 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.</li> <li>• Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE IV: EXPRESIÓN CORPORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.</li> <li>• Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.</li></ul>
<b>BLOQUE V: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.</li><li>• La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.</li><li>• Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.</li><li>• 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.</li><li>• Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio.</li><li>• Fomento de los desplazamientos activos.</li><li>• 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.</li><li>• Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</li></ul>

## 1º BACHILLERATO

### **BLOQUE I: 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

	<p>de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.</p>
<p><b>BLOQUE II: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.</li> <li>• La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.</li> <li>• 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.</li> <li>• Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.</li> <li>• El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.</li> <li>• Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.</li> <li>• Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</li> <li>• Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</li> <li>• La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.</li> <li>• Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE III: JUEGOS Y DEPORTES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.</li> <li>• Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.</li> <li>• Situaciones motrices en un contexto competitivo.</li> <li>• Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</li> <li>• Deportes de raqueta y/o de lucha.</li> <li>• Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.</li> <li>• Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>• Los sistemas de juego.</li> <li>• Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.</li> <li>• Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.</li> <li>• Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE IV: EXPRESIÓN CORPORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.</li> <li>• Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.</li> <li>• Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.</li> <li>• Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE V: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.</li> <li>• Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.</li> </ul>

### **4.3. SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN CONTENIDOS**

Desde el departamento de Educación Física, se van a planificar, seleccionar, secuenciar y temporizar los contenidos para cada curso, aunque hay que mencionar que debido a la situación de pandemia por covid del presente curso escolar nos vemos obligados a mantener una planificación abierta y flexible, y según se vaya desarrollando a lo largo del curso se podrán introducir modificaciones ya que en todo momento debemos respetar y mantener las distancia hay contenidos que se verán afectados y/o modificados para cumplir con la normativa.

1º Ciclo E.S.O.	Temp.	Unidades didácticas	Contenidos	Nº SES.
	1º TRIM	<b>U.D. 1: El Calentamiento</b>	SyCV - Características de la act.física Saludable. - Estructura de la sesión de actividad Física. - El calentamiento general y la fase final.	<b>2</b>
		<b>U.D. 2: Las Capacidades Físicas y el Acondicionamiento Físico</b>	CFM - Las capacidades físicas y las capacidades motoras. Concepto y clasificación. - La valoración de las capacidades físicas y motrices: test físicos - El acondicionamiento físico general y habilidades a través de juegos. - El control de esfuerzo: La FC y la FR	<b>8</b>
		<b>U.D. 3: Malabares</b>	EC - Fabricación malabares - Desarrollo de habilidades genéricas: Lanzamiento y recepción. Coordinación óculo manual.	<b>12</b>
		<b>U.D. 4: Actividad Física y Salud</b>	SyCV - La alimentación y la salud. Higiene personal. - Higiene postural. - Técnicas básicas de respiración y relajación.	<b>3</b>
	2º TRIMESTRE	<b>U.D. 5: Aerobic</b>	EC - El tiempo, el espacio y la intensidad. - El gesto, la postura y el movimiento. - Improvisaciones. - Juegos rítmicos	<b>9</b>
		<b>U.D. 6: Juegos y deportes populares.</b>	JyD - Los Juegos populares. - Origen de los juegos populares. Clasificación de los juegos populares.	<b>6</b>
	3º TRIMESTRE	<b>UD.8: Combas</b>	JyD - Hab. motrices genéricas: El salto - Habilidades técnicas de los deportes individuales.	<b>10</b>
		<b>U.D. 9: Actividades Físicas en la Naturaleza</b>	AFMN - Senderismo. - Espacios naturales y urbanos del entorno próximo. - Marcha.	<b>4</b>
		<b>U.D.11: Nuestros deportes favoritos</b>	JyD - Deportes individuales y colectivos que surjan como centro de interés del alumnado	<b>6</b>

1º Ciclo E.S.O.	Temp	UNIDADES DIDÁCTICAS	B C	CONTENIDOS	Nº SES.	
		<b>U.D. 1: El Diseño del calentamiento.</b>	<b>SyCV</b>	- Control del ejercicio físico: volumen e intensidad. - Efectos del calentamiento en el organismo. - Elaboración de un calentamiento general. - Análisis del calentamiento específico.	<b>2</b>	
		<b>U.D. 2: Desarrollo y mejora de las Capacidades Físicas</b>	<b>CFM</b>	- Procedimientos evaluación. - Las Capacidades físicas y su influencia en los estados de salud. - Factores que determinan la resistencia y la flexibilidad. - Indicadores intensidad. - Juegos populares y tradicionales. - Características de las actividades físicas saludables.	<b>20</b>	
		<b>UD 3: Relájate!!!</b>	<b>SYCV</b>	-Técnicas de relajación y respiración. -Higiene postural -Hábitos saludables	<b>3</b>	
	2º TRIMESTRE		<b>UD 4: Bola arriba bola abajo.</b>	<b>EC</b>	-Fabricación malabares -Desarrollo de habilidades genéricas: Lanzamiento y recepción. Coordinación óculo manual. -Elaboración montaje de malabares.	<b>6</b>
			<b>UD 5: Juegos y Deportes de raqueta.</b>	<b>JYD</b>	-Los juegos y deportes raqueta: pádel. - Reglas básicas Fundamentos Técnicos y Tácticos básicos.	<b>8</b>
			<b>UD 6: Deportes alternativos.</b>	<b>JyD</b>	- Deportes alternativos : palados, bottlebol	<b>8</b>
	3º TRIMESTRE		<b>UD 7: Juegos y deportes: unihockey</b>	<b>JyD</b>	- Reglas básicas Fundamentos Técnicos y Tácticos básicos. - Las fases del juego. - La organización de ataque y de defensa. - Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. - Situaciones reducidas de juego	<b>6</b>
			<b>UD 8: AF en el medio natural: Senderismo</b>	<b>AFMN</b>	- Las actividades en la naturaleza. - El senderismo, la escalada. - Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación.	<b>4</b>
			<b>U.D.9: Nuestros deportes favoritos</b>	<b>JyD</b>	- Deportes individuales y colectivos que surjan como centro de interés del alumnado	<b>8</b>

1º Ciclo E.S.O.	Temp.	Unidades didácticas	BC	Contenidos	Nº SES
2º TRIMESTRE		<b>U.D.1.- Los Beneficios del Ejercicio Físico y el Calentamiento General y Específico</b>	SyCV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Calentamiento: General y específico.</li> <li>- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos específicos.</li> <li>- Pruebas iniciales de Condición Física. Cualidades físicas básicas y motrices.</li> <li>- Efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano.</li> </ul>	5
		<b>U.D.2.- Condición Física y Salud: la Resistencia, Fuerza y Flexibilidad.</b>	CFM	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición, clasificación y métodos de entrenamiento.</li> <li>- Control intensidad.</li> <li>- Evaluación de la condición física.</li> <li>- Práctica autónoma de métodos de desarrollo de la condición física.</li> <li>- La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física</li> </ul>	14
		<b>U.D. 3: Salud y Ejercicio Físico</b>	SyCV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas recuperación. Técnicas de relajación. Higiene personal y postural. Hábitos perjudiciales para la salud: tabaco, alcohol...</li> <li>- PAS: Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Soporte vital básico.</li> </ul>	2
		<b>U.D.4.:Juegos Olímpicos y El deporte en Andalucía.</b>	JyD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.</li> <li>- El deporte en Andalucía.</li> </ul>	2
		<b>U.D. 5: Bailes</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.</li> <li>- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc</li> </ul>	4
		<b>U.D. 6: Voleibol</b>	JyD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>- La organización de ataque y de defensa.</li> <li>- Puestos específicos.</li> </ul>	10
		<b>U.D.7: Coreografía. Comba</b>	EC	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo y montaje de una</li> <li>- Coreografía usando las combas.</li> </ul>	8

3º TRIMESTRE	<b>U.D.8: Deportes alternativos.</b>	JyD	- Juegos y deportes alternativos. Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios	<b>8</b>
	<b>U.D. 9: Deportes de raqueta</b>	JyD	- Reglas básicas Fundamentos Técnicos y Tácticos básicos	<b>6</b>
	<b>U.D.10: Orientación y cabuyería</b>	AFMN	- Técnicas básicas de orientación. - 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.	<b>4</b>
	<b>U.D.11: Nuestros deportes favoritos</b>	JyD	- Deportes individuales y colectivos que surjan como centro de interés del alumnado	<b>8</b>

2º Ciclo E.S.O.	Temp	UNIDADES DIDÁCTICAS	B C	CONTENIDOS	Nº SES
2º		<b>U.D.1: Evaluación y Desarrollo de la condición física. Plan de mejora de las CFB</b>	CFM	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pruebas de Condición física.</li> <li>- Calentamiento general y específico.</li> <li>- Resistencia aeróbica</li> <li>- Fuerza</li> <li>- Sistemas De entrenamiento.</li> <li>- Desarrollo autónomo de un plan de mejora del a condición física</li> </ul>	<b>20</b>
		<b>U.D. 2: Salud y calidad de vida</b>	SyCV	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</li> <li>- 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.</li> <li>- La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas</li> <li>- La alimentación y la hidratación. La dieta mediterránea y andaluza.</li> </ul>	<b>2</b>
	<b>UD 3: Deportes colectivos: Baloncesto II</b>	JYD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte colectivo: Aspectos técnicos, - tácticos y reglamentarios.</li> <li>- Organización y realización de eventos</li> </ul>	<b>12</b>	

<b>3º TRIMESTRE</b>	<b>U.D.4: Deportes alternativos</b>	<b>JYD</b>	- Fundamentos básicos: beisbol, hockey, - - indiaca	<b>6</b>
	<b>U.D.5: Medio natural.</b>	<b>AMN</b>	- Escalada, vela, kayaks, etc. Bicicleta.	<b>2</b>
	<b>U.D.6: Fútbol americano</b>	<b>JyD</b>	- Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios	<b>8</b>
	<b>U.D.7 Circo y malabares</b>	<b>EC</b>	- Montaje de acrosport y malabares - Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos - Malabares.	<b>10</b>
	<b>U.D.8: Nuestros deportes favoritos</b>	<b>JyD</b>	- Deportes individuales y colectivos que surjan como centro de interés del alumnado	<b>8</b>

BACHILLERATO	Temporalización	Unidades didácticas	BC	Contenidos	Nº SES
		<b>U.D.1.- Elementos relacionados con la salud y la act. Fca. Los Beneficios del Ejercicio</b>	<b>SyCV</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nutrición y balance energético. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.</li> <li>- Higiene postural.</li> <li>- Técnicas de respiración y relajación.</li> <li>- El doping, el alcohol, el tabaco, etc.</li> <li>- Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.</li> </ul>	<b>5</b>

		<b>U.D.2.- Plan de entrenamiento</b>	<b>CFM</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Formulación de objetivos.</li> <li>- Diseños de sesiones en función de las características e intereses personales del alumnado.</li> <li>- La actividad física programada.</li> <li>- Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.</li> <li>- Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.</li> <li>- Aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.</li> <li>- Aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc. Control intensidad.</li> <li>- Variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.</li> </ul>	<b>16</b>
	2º	<b>UD 3: Deportes de raqueta: tenis de mesa</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes de adversario</li> </ul>	<b>10</b>
		<b>UD 4: Expresión Corporal</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollo y montaje de una coreografía</li> </ul>	
<b>3º TRIMESTRE</b>		<b>U.D.5 : badminton</b>	<b>EC</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes de adversario</li> </ul>	<b>10</b>
		<b>U.D.5.: Actividades físicas en el medio natural</b>	<b>AFMN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Técnicas de orientación.</li> <li>- Desplazamientos en entornos no conocidos</li> <li>- Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.)</li> <li>- Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.</li> </ul>	<b>6</b>
		<b>U.D.6: Nuestros deportes favoritos</b>	<b>JyD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deportes individuales y colectivos que surjan como centro de interés del alumnado</li> </ul>	<b>8</b>

## 4.4. INTERDISCIPLINARIEDAD

### 4.4.1. INTERDISCIPLINARIEDAD.

Atendiendo a la necesidad educativa de aprendizajes integrales y con significado, el desarrollo de las Competencias claves, no se entiende sin el trabajo interdisciplinar. Por ello, esta interdisciplinariedad, hace referencia a la relación que se establece entre mi materia y el resto de las áreas curriculares que no son de mi competencia.

En la Orden de 14 de julio de 2016 para E.S.O. se especifica que “el carácter integrador de la Educación Física requiere una cooperación efectiva con otras materias como son Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc”. Además añade que esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes áreas y de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje constructivo. Desde esta programación se va a trabajar con un enfoque multidisciplinar del proceso educativo (D. 231/2007), desde diferentes vertientes:

Por un lado, mediante los programas educativos FORMA JOVEN y ESCUELAS DEPORTIVAS. El primero se basa en la cooperación de varias Consejerías de la Junta de Andalucía y consiste en acercar las actividades de promoción de la salud y de prevención de los riesgos asociados a la salud, a los entornos donde conviven jóvenes y adolescentes, en este caso a nuestro IES SAN LUCAS, otorgándoles, además, un papel activo y central en dichas actividades.

En cuanto al segundo programa, se proyecta como vehículo de iniciación y promoción deportiva. La finalidad principal es realizar una oferta multideportiva, en horario no lectivo, con la intención de fomentar el deporte en edad escolar, promocionando la educación en valores y el desarrollo pleno e integral de la personalidad del alumnado. Como corresponde, ambos programas están inmersos dentro del Plan de Centro, en concreto en el Proyecto Educativo, así como las programaciones de los diferentes departamentos.

Por otro lado, destacar que en cada una de las unidades didácticas planteadas se desarrollarán elementos propios de otras materias afines a la educación física como las ciencias de la naturaleza biología y geología, priorizando sobre éstas las materias instrumentales:

- **Lengua:** ya que el alumno se tiene que comunicar en clase usando vocabulario específico de los contenidos tratados, trabajando de tal forma, tanto la expresión oral como escrita.
- **Matemáticas:** esto se observa a la hora de la organización por grupos, disposiciones por el espacio, puntuaciones en los partidos, etc.
- **Inglés:** se trabaja a partir de palabras utilizadas para ciertas actividades procedentes del inglés.
- **Ciencias naturales:** esto se verá cuando se hable del sistema cardiovascular, muscular, adaptaciones del organismo a la actividad física, alimentación, etc.

### 4.4.2. INTRADISCIPLINARIEDAD.

Cada unidad didáctica, se relaciona directamente con otros bloques de contenidos, de tal forma que en cada U.D. no se trabajará en exclusividad con un solo bloque de contenidos, sino que de manera conjunta e integrada, se desarrollarán varios a la vez, aprovechando la transferencia

positiva de los mismos.

## **5. ELEMENTOS TRANSVERSALES**

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

En el Bachillerato, 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.

### **5.1. R.D. 1105/2014 (art. 6)**

1. En Educación Secundaria Obligatoria, sin perjuicio de su tratamiento específico en algunas de las materias de cada etapa, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional se trabajarán en todas las materias.
2. Las Administraciones educativas fomentarán el desarrollo de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, la prevención de la violencia de género o contra personas con discapacidad y los valores inherentes al principio de igualdad de trato y no discriminación por cualquier condición o circunstancia personal o social. Las Administraciones educativas fomentarán el aprendizaje de la prevención y resolución pacífica de conflictos en todos los ámbitos de la vida personal, familiar y social, así como de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político, la paz, la democracia, el respeto a los derechos humanos, el respeto a los hombre y mujeres por igual, a las personas con discapacidad y el rechazo a la violencia terrorista, la pluralidad, el respeto al Estado de derecho, el respeto y consideración a las víctimas del terrorismo y la prevención del terrorismo y de cualquier tipo de violencia. La programación docente debe comprender en todo caso la prevención de la violencia de género, de la violencia contra las personas con discapacidad, de la violencia terrorista y de cualquier forma de violencia, racismo o xenofobia, incluido el estudio del Holocausto judío como hecho histórico. Se evitarán los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan discriminación. Los currículos de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato incorporarán elementos curriculares relacionados con el desarrollo sostenible y el medio ambiente, los riesgos de explotación y abuso sexual, el abuso y maltrato a las personas con discapacidad, las situaciones de riesgo derivadas de la inadecuada utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como la protección ante emergencias y catástrofes.
3. Los currículos de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato incorporarán elementos curriculares orientados al desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor, a la adquisición de competencias para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas y al fomento de la igualdad de oportunidades y del respeto al emprendedor y al empresario, así como a la ética empresarial. Las Administraciones educativas fomentarán las medidas para que el alumnado participe en actividades que le permita afianzar el

espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.

4. Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.
5. En el ámbito de la educación y la seguridad vial, las Administraciones educativas incorporarán elementos curriculares y promoverán acciones para la mejora de la convivencia y la prevención de los accidentes de tráfico, con el fin de que el alumnado conozca sus derechos y deberes como usuario de las vías, en calidad de peatón, viajero y conductor de bicicletas o vehículos a motor, respete las normas y señales, y se favorezca la convivencia, la tolerancia, la prudencia, el autocontrol, el diálogo y la empatía con actuaciones adecuadas tendentes a evitar los accidentes de tráfico y sus secuelas.

## **5.2. Decreto 110/2016 y Decreto 111/2016 (art. 6) y Órdenes de 14 julio 2016 (art. 3)**

Sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias de la ESO y 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.

Finalmente, y para *asegurar el tratamiento de dichos elementos transversales*, presentamos a continuación una serie de **Criterios** que el Departamento de Educación Física procurará tener siempre presente, como son los que a continuación se detallan:

- Plantear propuestas de aprendizaje de tipo cooperativo y competitivo, con el propósito de desarrollar actitudes de solidaridad, tolerancia, deportividad, respeto a la diversidad,...
- Fomentar una actitud crítica, responsable y solidaria como participante y espectador.

- Propiciar una actitud crítica ante la publicidad sobre el tabaco, alcohol, prendas deportivas,...
- Promover prácticas que tengan como común denominador el trato no discriminatorio entre ambos sexos, es decir, plantear actividades que estén adaptadas a los intereses y necesidades tanto de las alumnas como de los alumnos.
- Utilizar un lenguaje no sexista, evitando el uso exclusivo del género masculino.
- Favorecer y estimular la participación equitativa de alumnas y alumnos en las actividades físico-deportivas ampliando la oferta de manera que se adecue a los intereses de unas y otros, distribuyendo equitativamente los recursos.
- Destacar la cooperación sobre la competición, el esfuerzo sobre el rendimiento, el diálogo sobre la imposición, ..., cuestiones que favorecen el desarrollo de auténticos valores solidarios.
- Reflexionar ante los usos y abusos de que está siendo objeto el medio urbano y natural y llevar a la práctica aquellas actividades que menor impacto ambiental tengan.
- Estimular la valoración de las sensaciones positivas que se derivan de realizar actividad física en un ambiente natural.
- Adquirir conocimientos, actitudes y hábitos que les permitan adoptar estilos de vida saludables, favoreciendo así un desarrollo integral.
- Proponer una amplia gama de actividades que posteriormente los alumnos/as puedan emplear para confeccionar un programa de mejora de la salud a través de actividades físicas.

## 6. METODOLOGÍA

De acuerdo con lo establecido en los Decretos 111 y 110/2016, en su artículo 7, y en las Órdenes de 14 de julio de 2016, en su artículo 4:

1. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.
2. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
3. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.
4. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.

5. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.
6. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.
7. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.
8. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.
9. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.
10. Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.
11. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

### **6.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS ESO (Orden 14 julio, anexos)**

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida.

Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar.

Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

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

La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde

una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo.

Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas.

En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado. La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación.

La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma. Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado.

La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

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

medios y recursos, instalaciones, etc.

## **6.2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS BACHILLERATO (Orden 14 julio, anexos)**

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 00095950 entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado.

La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

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

### 6.3. ESTILOS DE ENSEÑANZA Y ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA

Tradicionalmente, en Educación Física, cuando se habla de metodología se utilizan estos conceptos: estilos de enseñanza y estrategia en la práctica. Sintetizando, podríamos decir que en extremos opuestos se encontrarían estilos de mando directo y estilos de **descubrimiento guiado**. Si nuestro objetivo es desarrollar las competencias, está claro que debemos utilizar principalmente una metodología de descubrimiento guiado, que no es otra que la que fomenta la indagación por parte del alumno para encontrar soluciones al problema que plantea el profesor. En el mando directo, el alumno solo debe ejecutar los ejercicios, y es el profesor el que toma todas las decisiones.

No obstante, hay contenidos y momentos que requieren un mayor protagonismo del profesor, como por ejemplo en las primeras sesiones de cada unidad didáctica donde será necesario que los alumnos/as adquieran unas nociones básicas para poder practicar el deporte en cuestión.

Veamos **cómo plantearemos los diferentes bloques de contenidos** utilizando esta metodología activa:

### 6.3.1. “ACCIONES MOTRICES INDIVIDUALES EN ENTORNOS ESTABLES”

Trataremos de que las sesiones no se basen exclusivamente en la repetición de ejercicios para incrementar el rendimiento. A lo largo de los cursos, el alumno irá ganando en **autonomía** (e iniciativa personal) a la hora de poner en práctica sesiones de entrenamiento, e integrará conocimientos de otras áreas (Ciencias Naturales) para ser consciente de los efectos que tiene la práctica en su organismo.

En 1º de la ESO se trabajará la condición física mediante juegos que le permitan apreciar las diferencias entre las capacidades, de manera que al final de la unidad ellos sepan apreciar qué capacidad o capacidades se trabajan en un determinado juego. Aunque la estrategia es mediante mando directo, se incita a la reflexión que implique un descubrimiento guiado.

En 2º de ESO se continúa trabajando las capacidades mediante juegos, se aprende su clasificación y cómo trabajar de forma lúdica cada tipo. Pero en este curso se busca más la aplicación de lo aprendido en el curso anterior y en este. Además de la práctica los alumnos/as elaboran un trabajo autónomo teórico de aplicación de lo aprendido.

En 3º de ESO se trabajan los sistemas de entrenamiento de las capacidades entendiendo qué se pretende en cada sistema y cuáles son sus características.

En 4º de ESO se vuelve a trabajar sistemas de entrenamiento, pero se busca que el alumno/a aplique lo aprendido en su propio provecho, elaborando un trabajo teórico-práctico de desarrollo de la condición física que tienen que llevar a cabo en clase y autocorregirlo.

En 1º de Bachillerato tenderemos a desarrollar esos sistemas de entrenamiento utilizando las nuevas tecnologías como medio de apoyo, consulta y medición, así como las instalaciones del entorno cercano, el medio urbano como instalación, el medio natural cercano a la población,...

Con esta progresión en los contenidos se pretende trabajar las competencias de autonomía e iniciativa personal y aprender a aprender.

Además al aprender la terminología adecuada desarrollamos la competencia lingüística.

En el desarrollo del programa de entrenamiento de 4º de ESO y 1º de Bachillerato deben trabajar con la competencia matemática para realizar el cálculo de los esfuerzos. Así, en otros cursos la vamos a trabajar a través de la ocupación del espacio y el cálculo de las pulsaciones adecuadas para trabajar dentro del rango saludable.

También trabajaremos la competencia digital, ya que en la evolución de la autonomía cada vez será más necesario el uso de los recursos disponibles para la búsqueda de información que les permita la aplicación de los contenidos teóricos. Además el departamento utiliza una aplicación a la que los alumnos pueden recurrir para consultar la teoría y resolver dudas.

Con respecto a la competencia social y cívica se les explicará la aplicación de lo aprendido en su vida cotidiana. Se les mostrará los recursos que tienen a su disposición en su entorno próximo y alejado y la influencia de los medios de comunicación en el deporte, así como los hábitos saludables que deben regir nuestra vida.

### 6.3.2. “ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE COOPERACIÓN” Y “ACCIONES MOTRICES EN SITUACIONES DE OPOSICIÓN”

En el bloque de deportes también se trabaja a lo largo de los cursos desde una metodología más directiva a otra de descubrimiento y autonomía. En todos los cursos se trabajarán deportes o actividades individuales, colectivas y de adversario.

En 1º de ESO veremos deportes colectivos e individuales, donde se evolucionará desde metodologías más directivas, con estilos como la asignación de tareas, a otras de situaciones de juego reducido donde más nos ayuda el descubrimiento guiado a hacer que el alumno reflexione sobre las situaciones de aprendizaje. Se le plantearán tareas a las que tendrá que dar una **solución motriz buscándola por sí mismo** (aprendizaje autónomo).

En 2º y 3º de ESO se trabajará de igual modo que en 1º de ESO, pero con deportes diferentes, e introduciendo en estos cursos los deportes de adversarios.

En 4º de ESO y 1º de Bachillerato se introducirán algunas unidades que serán la segunda parte de un contenido impartido previamente. El objetivo será el perfeccionamiento de las técnicas específicas y la organización y el desarrollo de competiciones, para seguir progresando en la competencia de aprender a aprender y de autonomía e iniciativa personal.

Con respecto al resto de competencias en este bloque de contenidos trabajamos sobre el desarrollo de la competencia matemática a través de la ocupación del espacio y el desarrollo de los aspectos tácticos.

Además al aprender la terminología adecuada desarrollamos la competencia lingüística.

También trabajaremos la competencia digital, ya que en la evolución de la autonomía cada vez será más necesario el uso de los recursos para disponibles para la búsqueda de información que les permita la aplicación de los contenidos teóricos. Además el departamento utiliza una aplicación a la que los alumnos pueden recurrir para consultar la teoría y resolver dudas.

Con respecto a la competencia social y ciudadana se les explicará la aplicación de lo aprendido en su vida cotidiana. Se les mostrará los recursos que tienen a su disposición en su entorno próximo y alejado y la influencia de los medios de comunicación en el deporte. Así como la aceptación de las normas del deporte que les servirá para aceptar las normas de su vida cotidiana.

### 6.3.3. “ACCIONES MOTRICES DE ÍNDOLE ARTÍSTICA O DE EXPRESIÓN”

En este bloque seguiremos una metodología similar a la de los otros. Partiremos de una mayor dirección en los primeros cursos a un descubrimiento en los últimos. Pero también dentro de un mismo curso vamos a evolucionar desde una estrategia más directiva hacia el descubrimiento. Es el bloque donde más pronto se va a evolucionar hacia el descubrimiento guiado dando en las primeras clases las pautas generales y dejando otras finales para el desarrollo creativo.

En este bloque, la creatividad ocupa la cúspide de los objetivos educativos, por lo que dispondremos el contexto para que el **trabajo en equipo** (competencia social y ciudadana) se desarrolle con libertad para crear y **comunicar**.

En 1º de ESO comenzaremos con el trabajo del gesto y la postura, que en las primeras clases será muy dirigido, sobre todo para desarrollar la desinhibición. Posteriormente buscaremos la expresión autónoma de sensaciones y sentimientos, llegando hasta una estrategia de descubrimiento guiado donde el alumnado deberá elaborar una composición mímica grupal poniendo en práctica todo lo aprendido.

En 2º de ESO se incluyen a los contenidos de 1º la ocupación del espacio, la duración (tiempo) y la intensidad del movimiento. Se introduce este curso un elemento muy relevante: La música como elemento de acompañamiento. Igualmente partiremos de estilos relacionados con la asignación de tareas, para aprender los conceptos básicos, por ejemplo en malabares y las sevillanas, y se continúa con actividades más orientadas al descubrimiento mediante el mimo.

En 3º de ESO se trabajará la expresión corporal a través del desarrollo de una coreografía de forma completamente autónoma de combas.

En 4º de ESO se trabajará sobre la aplicación del carácter estético en una representación grupal compleja. El contenido general que se plantea es acrosport para este curso. La relación con la competencia cultural y artística es máxima en todo el bloque, además hay que tener en cuenta que su desarrollo en los otros bloques es más complejo.

En Bachillerato se elaborará una coreografía en la que el alumnado podrá aplicar todo lo aprendido en estos cursos: habilidades gimnásticas, mímica, bailes, malabares, acrosport,...

El desarrollo de la competencia de conciencia y expresión cultural es completo en este ámbito.

Desarrollaremos la competencia matemática a través de la ocupación del espacio y la intensidad del movimiento y el ritmo.

Además al aprender la terminología adecuada desarrollamos la competencia lingüística.

También trabajaremos la competencia digital, ya que en la evolución de la autonomía cada vez será más necesario el uso de los recursos para disponibles para la búsqueda de información que les permita la aplicación de los contenidos teóricos. Además el departamento utiliza una aplicación a la que los alumnos pueden recurrir para consultar la teoría y resolver dudas.

Con respecto a la competencia social y ciudadana se les explicará la aplicación de lo aprendido en su vida cotidiana. Se les mostrará los recursos que tienen a su disposición en su entorno próximo y alejado. Así como la aceptación de las normas que rigen el trabajo en equipo, que les servirá para aceptar las normas de su vida cotidiana.

#### 6.3.4. “ACCIONES MOTRICES DE ADAPTACIÓN AL ENTORNO”

El alumno pondrá en práctica en **interacción con el mundo físico** los aprendizajes que vaya adquiriendo en clase. Progresivamente a lo largo de los diferentes cursos, y partiendo de tareas en el propio centro, los aprendizajes se harán en contextos cada vez más reales. La finalidad última será que el alumno se desenvuelva con cierta **autonomía**, responsabilidad y madurez en un entorno natural.

Se comenzará en primero con estrategias más directivas y asignación de tareas reconociendo las diferentes posibilidades que el entorno nos ofrece y saliendo al entorno cercano para desarrollar actividades en descubrimiento guiado.

Seguiremos en segundo con una mayor autonomía elaborando mapas y reconociendo elementos naturales para orientarnos.

En tercero se aplicarán mapas reales a situaciones de orientación y en 4º de ESO se introducirá mapas de zonas cercanas. En Bachillerato se introducirán los dispositivos móviles para

ayudarse con la orientación.

Con respecto a las competencias en este bloque de contenidos trabajamos sobre el desarrollo de la competencia matemática a través de la de los aspectos relacionados con el mapa.

El desarrollo de la competencia en aprender a aprender e iniciativa y espíritu emprendedor es completa en las actividades donde hay que aplicar lo aprendido a un contexto real.

Además al aprender la terminología adecuada desarrollamos la competencia lingüística.

También trabajaremos la competencia digital, ya que en la evolución de la autonomía cada vez será más necesario el uso de los recursos para disponibles para la búsqueda de información que les permita la aplicación de los contenidos teóricos. También, en 1º de Bachillerato, se utilizarán dispositivos móviles para la medición y utilización en actividades deportivas. Además el departamento utiliza una aplicación a la que los alumnos pueden recurrir para consultar la teoría y resolver dudas.

Con respecto a la competencia social y ciudadana se les explicará la aplicación de lo aprendido en su vida cotidiana. Se les mostrará los recursos que tienen a su disposición en su entorno próximo y alejado. Así como la aceptación de las normas del deporte que les servirá para aceptar las normas de su vida cotidiana.

#### **6.4. NORMAS GENERALES DE LA MATERIA**

Serán de obligado cumplimiento por los alumnos y evaluables:

- Ropa deportiva cómoda que no impida movimientos.
- Calzado deportivo, sin tacón ni relleno, que la suela no sea plana y bien fijado al pie (cordones atados).
- No se podrá llevar anillos, cadenas ni pendientes largos para evitar que se enganchen y nos lesionemos. Si el pelo lo tenemos largo debe estar recogido.
- Llegar puntual a la clase.
- Las clases son en la pista o pabellón, mientras no se diga lo contrario. Los alumnos disponen de 5 minutos desde que suena el timbre hasta que empieza la clase al pasar lista el profesor. En este tiempo pueden pasarse por el vestuario para cambiarse si lo desean.
- Es necesario cambiarse de camiseta después de clase y asearse.
- Se premiará el consumo de fruta después de clase de EF.
- Tanto al salir al patio como al entrar después de la clase está prohibido pasar por la cafetería.
- Hasta que no suene el timbre del final de la clase está prohibido salir de la pista y entrar a los pasillos, sin permiso del profesor.
- Queda totalmente prohibido subirse a las canastas, a las porterías, a las barandas, acercarse a las vallas ya sea en hora de clase o recreo.
- No está permitido comer o consumir cualquier tipo de chucherías en clase.
- El día que toca EF deberán traer una pieza de fruta.
- Respetar a los responsables de grupo que se encargarán de ayudar a sacar y recoger los materiales, puede que en algún momento necesiten ayuda
- No presentarse a un examen teórico o práctico es motivo de suspenso.
- Cuaderno de EF obligatorio a todas las clases.

En cuanto al tema de faltas de asistencia y justificaciones:

- Las faltas deben ser todas justificadas. Su falta penalizará 0.25.
- Faltar al 20% de las clases de educación física sin justificar es motivo de pérdida de la evaluación continua.
- Si se falta a un examen el alumno deberá hacerlo al día siguiente, no más tarde, entregando el justificante médico.
- Todos los alumnos deberán asistir con ropa deportiva aunque estén lesionados.
- Los alumnos que no puedan hacer práctica deberán llevar a la pista el material necesario para hacer una ficha alternativa.
- Los alumnos/as con enfermedad o alguna lesión de larga duración deberán traer justificante médico, realizaran trabajos monográficos.

## 6.5. ESTRATEGIAS EN LA PRÁCTICA Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Con respecto a la estrategia en la práctica, nos centraremos en un **tratamiento global** que busque la integración del mayor número de aspectos posibles, recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos. Sin embargo, en situaciones concretas, utilizaremos estrategias más analíticas, sobre todo, analítico progresivo.

Referente a los recursos didácticos o material curricular (todo tipo de elementos, objetos e instrumentos que se utilizan para el desarrollo de la actividad docente), utilizaremos materiales propios de deporte y actividad física (tanto comprado como realizado por el propio alumnado), materiales audiovisuales, materiales impresos (apuntes, cuaderno del alumno, fichas, etc.),...

Desarrollaremos una serie de **orientaciones metodológicas** que servirán de guía en la actuación como docente en los procesos de enseñanza del área y favorecerán, paralelamente, los procesos de aprendizaje del alumnado. Se pueden resumir en los siguientes puntos:

- El desarrollo de habilidades y destrezas a partir de aquellas consideradas como básicas y atender al logro de habilidades específicas.
- El desarrollo evolutivo (anatómico y fisiológico) del alumnado, debe tenerse en cuenta para establecer una adecuada progresión en las actividades propuestas.
- Desarrollo de las sesiones según la estructura: calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.
- Antes y después de la actividad física, deben favorecerse hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, prevención ante la fatiga, relajación,...
- En todo momento, deberá garantizarse la seguridad del alumnado.
- Es necesario distinguir entre trabajo individual (misma tarea para todos que desarrollan de forma individual) y trabajo individualizado (adaptado y preparado para cada persona). Las adaptaciones curriculares tienen aquí su máxima expresión.
- La práctica debe apoyarse en el uso de un material e instalaciones variados, con carácter multifuncional y carentes de peligrosidad.
- Debe valorarse fundamentalmente el proceso de aprendizaje y no únicamente el producto.

- Eliminación de estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos.
- Dado que el estudio del cuerpo y su movimiento no son competencia exclusiva de la Educación Física, es importante considerar las aportaciones fundamentales de las diversas áreas, correspondiendo al equipo docente su integración y ordenación.

## 6.6. TIPOS DE ACTIVIDADES

Se plantearán diferentes actividades en cada unidad didáctica: al principio de la unidad se plantearán **actividades de inicio y motivación**, para que los alumnos se interesen por el contenido a tratar, **de desarrollo y aprendizaje**, para intentar conseguir los objetivos principales de la unidad didáctica, **de refuerzo**, para aquellos alumnos que presenten dificultades en algún contenido, **de profundización**, para aquellos alumnos más aventajados en el contenido tratado, **y de evaluación**, para poder determinar si han conseguidos los objetivos marcados.

## 7. EVALUACIÓN

En la primera sesión del curso se pedirá a los alumnos que rellenen una ficha en la que harán constar datos personales y las cuestiones relativas a su estado de salud, actitudes ante cuestiones relacionadas con el currículo y expectativas para este año académico. En todos se efectuará una valoración inicial a través de distintas pruebas teórico-prácticas y la observación de la práctica con el objetivo de valorar el dominio de conocimientos previos.

Durante las primeras semanas del trimestre inicial las sesiones de clase tendrán como objetivo explícito o asociado la valoración de la condición física, la habilidad motriz inespecífica y las actitudes y hábitos de trabajo del alumnado. Los resultados de todas las exploraciones y observaciones iniciales se tomarán como base para la progresión en las unidades didácticas de ese trimestre así como para la adaptación definitiva de los contenidos de esta programación.

### 7.1. CARACTERÍSTICAS GENERALES

Siguiendo la **ORDEN de 14 de julio de 2016** por la que se establece la ordenación de la evaluación del **proceso de aprendizaje** del alumnado de la ESO, la evaluación en Educación Física se caracterizará por:

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 14 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo.

La evaluación será continua por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el progreso del alumnado, con el fin de detectar las dificultades en el momento en el que se produzcan, averiguar sus causas y, en consecuencia, de acuerdo con lo dispuesto en Capítulo VI del Decreto 111/2016, de 14 de junio, adoptar las medidas necesarias dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias imprescindibles que le permitan continuar adecuadamente su proceso de aprendizaje.

El carácter formativo de la evaluación propiciará la mejora constante del proceso de

enseñanza-aprendizaje. La evaluación formativa proporcionará la información que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.

La evaluación será integradora por tener en consideración la totalidad de los elementos que constituyen el currículo y la aportación de cada una de las materias a la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el desarrollo de las competencias clave.

El carácter integrador de la evaluación no impedirá al profesorado realizar la evaluación de cada materia de manera diferenciada en función de los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables que se vinculan con los mismos.

Asimismo, en la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado se considerarán sus características propias y el contexto sociocultural del centro.

Referentes de la evaluación: los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables a los que se refiere el artículo 2. 2. Asimismo, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro, de acuerdo con lo establecido en el artículo 8.2 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, así como los criterios de calificación incluidos en las programaciones didácticas de las materias y, en su caso, ámbitos.

### La evaluación en el Bachillerato

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 16 del Decreto 110/2016, de 14 de junio, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua y diferenciada según las materias, tendrá un carácter formativo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

La evaluación será continua por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el progreso del alumnado, con el fin de detectar las dificultades en el momento en el que se produzcan, averiguar sus causas y, en consecuencia, de acuerdo con lo dispuesto en Capítulo VI del Decreto 110/2016, de 14 de junio, adoptar las medidas necesarias dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias imprescindibles que le permitan continuar adecuadamente su proceso de aprendizaje.

La evaluación será diferenciada según las distintas materias del currículo, por lo que se observarán los progresos del alumnado en cada una de ellas en función de los correspondientes criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.

El carácter formativo de la evaluación propiciará la mejora constante del proceso de enseñanza-aprendizaje. La evaluación formativa proporcionará la información que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa. 5. Asimismo, en la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado se considerarán sus características propias y el contexto sociocultural del centro.

Referentes de la evaluación:

Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias

son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables a los que se refiere el artículo 2. 2. Asimismo, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado incluidos en el proyecto educativo del centro, de acuerdo con lo establecido en el artículo 8.2 del Decreto 110/2016, de 14 de junio, así como los criterios de calificación incluidos en las programaciones didácticas de las materias.

Por tanto, el proceso de evaluación se realizará en tres momentos:

MOMENTO	CARACTERÍSTICAS	RELACIÓN CON EL PROCESO DE APRENDIZAJE
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Permite conocer cuál es la situación de partida de los alumnos y empezar, desde el principio con una actuación ajustada a las necesidades, intereses y posibilidades de los mismos.</li> <li>▶ Se realiza al principio de la etapa, ciclo, curso o unidad didáctica, para orientar sobre la programación, metodología a utilizar, organización del aula, actitudes a desarrollar...</li> <li>▶ Utiliza diferentes técnicas para establecer la situación y dinámica del grupo de clase en su conjunto y la de cada alumno individualmente.</li> </ul>	<p>Afectará más directamente a las dos primeras fases del proceso: diagnóstico de las condiciones previas y formulación de los objetivos.</p>
CONTINUA	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Valora el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo del mismo.</li> <li>▶ Orienta las diferentes modificaciones que se deben realizar sobre la marcha en función de la evolución de los alumnos y del grupo, y de las distintas necesidades que vayan apareciendo.</li> <li>▶ Tiene en cuenta la incidencia de la acción docente.</li> </ul>	<p>Se aplica a lo que constituye el núcleo del proceso de aprendizaje: objetivos, estrategias didácticas y acciones que hacen posible su desarrollo.</p>
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Consiste en la síntesis de la evaluación continua y constata cómo se ha realizado todo el proceso.</li> <li>▶ Refleja la situación final del proceso.</li> <li>▶ Permite orientar la introducción de las modificaciones necesarias en el Proyecto Curricular y la planificación de nuevas secuencias de enseñanza-aprendizaje.</li> </ul>	<p>Se ocupa de los resultados, una vez concluido el proceso, y trata de relacionarlos con las carencias y necesidades que en su momento fueron detectadas en la fase del diagnóstico de las condiciones previas.</p>

## 7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN: DE CENTRO Y MATERIA

### 7.2.1. RELACIÓN ENTRE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

#### Educación Física. 1º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones <u>adaptadas</u>.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, <u>identificando el ritmo, el espacio, el tiempo y la intensidad</u>.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los <u>estímulos relevantes</u>.</p>	<p>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.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja</p>

	<p>o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la <u>frecuencia cardiaca</u> y la <u>frecuencia respiratoria</u> aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca y respiratoria correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Participar en <u>juegos</u> para la <u>mejora de las capacidades físicas</u> 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 <u>higiene postural</u> con la salud</p>	<p>5.1. Mejora su condición física general de acuerdo con sus posibilidades personales.</p> <p>5.2. Pone en práctica los fundamentos de la higiene postural.</p> <p>5.3. Participa en juegos valorando sus efectos en la mejora de la salud.</p>
<p>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</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>

<p>8. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar <u>espacios urbanos y naturales del entorno próximo</u> para la práctica de actividades físico-deportivas.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno <u>próximo</u> para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, conociendo y respetando las <u>normas específicas de las clases de Educación Física</u>.</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>9.4. Conoce y respeta las normas específicas de las clases de Educación Física.</p>
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la</p>

propios.	actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
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	<p>11.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>11.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>11.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía	<p>12.1. Conoce un repertorio de juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p> <p>12.2. Practica juegos populares y tradicionales de Andalucía valorando su riqueza cultural.</p>
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva	13. 1. Reflexiona acerca de su propia actividad física y compone su propia autobiografía al respecto.

### Educación Física. 2º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas en condiciones <u>reales</u> o adaptadas.	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas, en situaciones adaptadas y <u>reales</u> de juego.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>1.6. Está sensibilizado hacia los desplazamientos activos en la vida cotidiana, así como a las normas de seguridad en los mismos.</p>
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos</p>

<p>técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la <u>toma de decisiones y las fases del juego</u>.</p>	<p>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.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción y teniendo en cuenta las fases del juego.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. 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 <u>relajación y la respiración</u> como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>4.7. Utiliza las técnicas de relajación y de respiración como medios de recuperación.</p>
<p>5. <u>Desarrollar las capacidades físicas</u> 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</p>	<p>5.1. Utiliza los indicadores de la intensidad de esfuerzo.</p> <p>5.2. Conoce las capacidades físicas y motrices que intervienen en las diferentes actividades físicas.</p> <p>5.3. Muestra una actitud de mejora, valorando su efecto en la salud.</p> <p>5.4. Practica procedimientos de evaluación de su condición física.</p>

<p>lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.</p>	<p>5.5. Conoce y realiza adecuadamente ejercicios para la mejora de la condición física. 5.6. Practica los fundamentos de la higiene postural como medio de prevención de lesiones.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos, generales y específicos, y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, 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.</p>	<p>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.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>
<p>9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 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.</p>
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo <u>exposiciones y argumentaciones</u> de los mismos.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la</p>

	actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos
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, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.
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. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 12.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 12.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

### Educación Física. 3º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
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. 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. 1.4. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y <u>técnicas básicas de orientación</u> , adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos de los <u>puestos específicos</u> para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de

<p>función de los <u>estímulos relevantes</u>.</p>	<p>colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de <u>organización de ataque y de defensa</u> en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción y teniendo en cuenta las fases del juego.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud</p>	<p>4.1. Valora la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la condición física, así como la importancia de la alimentación y su relación con ello.</p> <p>4.2. Reconoce los efectos positivos de la actividad física sobre aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>4.3. Utiliza los indicadores de la intensidad del esfuerzo y los factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>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.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. 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.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma <u>métodos básicos de entrenamiento</u> con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>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.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la</p>

	<p>intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>7.4. Analiza los estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo y la actividad física en el contexto social actual.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes relacionadas con las actividades de ocio en la sociedad actual.</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>9.4. Conoce las normas PAS y el protocolo de soporte vital básico.</p>
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos</p>	<p>10.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>10.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>10.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
<p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad</p>	<p>11.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p>

de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	<p>11.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>11.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
---	--

### Educación Física. 4ºESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas con <u>eficacia y precisión</u> .	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
2. Componer y presentar <u>montajes</u> individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz <u>en función de los objetivos</u> .	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>

	<p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno</p>
<p>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.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5. 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.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p>6.1. 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.</p> <p>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.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su</p>

<p>de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.</p>	<p>práctica de manera autónoma.</p>
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>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.</p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>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.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>

los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
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.	<p>13.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>13.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>13.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>

### Educación Física. 1º Bachillerato

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p>

	<p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elaboro su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>

individualmente como en grupo.	
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
9. 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.
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	10.1. Desarrolla técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. 10.2. Respeta hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas y hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. 10.3. Valora el potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio

## 8.1. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Según el Artículo 15 de la **Orden de 14 de julio de 2016**, el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los **objetivos** de la Educación Secundaria Obligatoria y las **competencias clave**. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

Los instrumentos de evaluación vamos a utilizarlos en torno a los criterios de evaluación, que actúan como verdadero indicador del grado, nivel y cantidad de las capacidades conseguidas. Los que utilizamos son los siguientes:

Siguiendo a **Blázquez (1999)** y **Díaz (1999)** los **instrumentos y técnicas de evaluación** que vamos a utilizar para recoger y constatar los aprendizajes adquiridos son los siguientes:

- a) **Procedimientos de experimentación:** Es una evaluación subjetiva. Permiten el seguimiento de los procesos en los alumnos de forma cualitativa.

- Pruebas conceptuales y trabajos: en las primeras realizaremos exámenes.
  - Pruebas de ejecución: nos permitirá comprobar el nivel alcanzado en la parte práctica.
- b) **Procedimientos de observación**: Es una evaluación objetiva. Permiten comprobar el grado de aprendizaje del alumno de forma cuantitativa.
- Observación directa: Registros anecdóticos: Para evaluar criterios actitudinales.
  - Observación indirecta: Listas de control: mediante su uso evaluaremos la parte actitudinal y los contenidos procedimentales.
- c) Otras formas de evaluación:
- Autoevaluación: para comprobar su nivel de condición física.
  - Evaluación recíproca, es decir, recogiendo la opinión del compañero sobre todo en actividades como deportes de adversario haciendo así que el proceso de calificación se acorte. Para ello el compañero interviene de forma activa valorando y puntuando las actividades realizadas.

La evaluación se realizará principalmente mediante la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno en relación con los objetivos de la materia, la competencia motriz y las competencias clave. A tal efecto, se utilizarán pruebas prácticas (individuales o en grupo) y escritas, entrega de trabajos, hojas de observación específicas, y el registro de estándares y actitudes diariamente en el cuaderno del profesor.

## 8.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

La *nota al finalizar cada trimestre*, será el resultado de la media entre los distintos estándares correspondientes a los criterios seleccionados por cada unidad, solo en el caso de haber superado todas ellas. En caso de no haber superado alguna unidad didáctica, con al menos un 5, el alumno/a tendrá al finalizar el trimestre la oportunidad de recuperar dicha unidad mediante los procedimientos que más adelante quedan recogidos.

El redondeo de los decimales para la nota de cada unidad didáctica y la final de trimestre será a la baja cuando no llegue a los 8 decimales, y al alza a partir de este.

El departamento llevará a cabo el denominado “día de la fruta” el cual, se realizará todos los miércoles, y consiste en llevar una pieza de fruta y mostrarla al profesor por lo que conllevará un aumento de 0,1 puntos más cada vez que lo haga en la nota final de la asignatura, hasta un máximo de 1 punto.

En los casos de alumnado con **lesiones puntuales**, siempre que justifique su condición mediante informe médico en el que se detalle la duración y las actividades que puede o no puede realizar, se plantearán alternativas en función de sus posibilidades y de la sesión particular que vaya a llevarse a cabo. Preferentemente actividades de carácter práctico, en lo posible relacionadas con los contenidos trabajados, o que formen parte de la programación. No siendo posible, se plantearán opciones como intervenir de manera colaborativa en el buen desarrollo de la clase o alguna tarea de carácter teórico relacionada con los objetivos y contenidos de la programación.

Las lesiones puntuales que se alarguen en el tiempo o se repitan con asiduidad, serán susceptibles de reflexión y análisis por parte del profesor. En los casos en que afecte de forma destacada para la adquisición de las competencias y el logro de los objetivos establecidos, podrá plantearse una alternativa de carácter teórico-práctica que supla las carencias detectadas. En cualquier caso, el alumno/a será informado de los detalles del plan y las implicaciones sobre su calificación.

Obtendremos la calificación numérica para cada alumno/a, asignado un porcentaje de la nota a cada criterio de evaluación. Para determinarlo, atenderemos a la dificultad y la durabilidad del trabajo de los contenidos que lleva asociados.

Finalmente, los **alumnos con algún problema físico-motriz y exentos** de la parte práctica de la asignatura por prescripción médica (tendrán que presentar un informe médico donde se detallen las características de su discapacidad), tanto en Secundaria como en Bachillerato, se les evaluará del siguiente modo:

El porcentaje de cada apartado de cara a la evaluación variará puesto que el desarrollo de las habilidades dependerá del grado de movilidad permitido y no tendrán un peso tan grande, dándose mucho más valor a los otros criterios, en los que entrarán las fichas del cuaderno de trabajo, el diario de clase y/o el trabajo que el profesor el ponga en clase, los trabajos que pida el profesor, así como el examen teórico, donde como mínimo tendrá que sacar un 6 para aprobar la asignatura.

### **8.3. CRITERIOS DE SUPERACIÓN DE LA MATERIA**

Para superar la materia, el alumno, después de haberle aplicado los criterios de calificación, debe haber superado con una nota media de un **5** cada uno de los trimestres. Como medida excepcional se considerará aprobado el curso con un trimestre suspenso, siempre que la nota media de los 3 trimestres nos dé mayor o igual a 5.

### **8.4. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE**

A través del departamento de Formación y Evaluación, se desarrollarán los Indicadores de Calidad que permitirán evaluar la práctica docente.

## **8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

La diversidad es una de las características más peculiares de la condición humana. En un centro docente, como grupo humano que es, se manifiesta claramente la diversidad de los alumnos: los intereses, las motivaciones y las capacidades del alumno son distintas. Las manifestaciones de la diversidad en el ámbito educativo derivan de factores sociales, económicos, culturales..., así como de las distintas capacidades e intereses del alumnado.

En el decreto 111/2016 por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la ESO, se manifiesta que el desarrollo de esta etapa educativa conlleva la exigencia de una permanente atención a la diversidad del alumnado, para lo cual los centros docentes arbitrarán medidas de adaptación del currículo a las características y posibilidades personales, sociales y culturales del

alumnado.

La propia programación de aula ya debe constituir en sí una medida de atención a la diversidad. El desarrollo de esta programación partirá de la programación general del área y de los resultados de la evaluación inicial; ésta, facilitará información adecuada al profesorado para realizar los ajustes necesarios, que permitan llevar a cabo una mejor atención del alumnado.

En nuestras clases, nos podemos encontrar alumnos de muy deferentes características, y debemos atenderlos a todos.

## 9.1. ATENCION EDUCATIVA ORDINARIA

### 9.1.1. ATENCIÓN EDUCATIVA ORDINARIA A NIVEL DE CENTRO

El proyecto educativo de centro definirá todas las medidas y recursos necesarios de atención a la diversidad. El plan de orientación y acción tutorial (POAT) y las programaciones didácticas, articularan y concretaran estas decisiones y medidas en la práctica educativa.

A este nivel, las medidas a desarrollar serán las siguientes:

- Programaciones didácticas con la suficiente flexibilidad que permitan dar respuesta a las necesidades del alumnado:
- Metodologías basadas en el trabajo cooperativo en grupos heterogéneos, aprendizajes de tareas...
- Organización de espacios y tiempos.
- Variabilidad de actividades de recuperación y/o proacción
- Diversificación de los procedimientos e instrumentos de evaluación

### 9.1.2. ATENCIÓN EDUCATIVA ORDINARIA A NIVEL DE AULA

El desarrollo de la actividad docente el profesorado, de acuerdo con las programaciones didácticas, se basará en la aplicación de estas metodologías didácticas, la organización de los espacios y los tiempos, la variabilidad de las actividades de recuperación y/o proacción; así como la diversificación de los procedimientos e instrumentos de evaluación.

En cuanto a las actividades de recuperación y/o proacción: Durante cada sesión de educación física se plantearan diferentes actividades para solventar los problemas que le pudieran aparecer a cada alumno. Así, se plantearán **actividades de refuerzo**, para alumnos que tengan algún problema en algún contenido concreto (que presenten dificultades en algún contenido), de **ampliación**, para aquellos alumnos más aventajados, que dominan mejor el contenido trabajado, así como **actividades de recuperación**, para aquellos alumnos que no hayan conseguido superar un contenido concreto, con el objetivo de que lo puedan superar.

En el centro existe recogido en el proyecto educativo un programa de recuperación de aprendizajes no alcanzados en el que nuestro departamento establece las pautas a seguir para la recuperación de materias no superadas de cursos anteriores.

## 9.2. ATENCION EDUCATIVA DIFERENTE A LA ORDINARIA

Se considera atención educativa diferente a la ordinaria la ampliación de medidas

específicas, que pueden o no implicar recursos específicos, destinados al alumnado que presenta NEAE, Altas Capacidades Intelectuales, así como el alumno que precise de acciones de carácter compensatorio.

### 9.3. ATENCIÓN EDUCATIVA DIFERENTE A LA ORDINARIA A NIVEL DE CENTRO

#### 9.3.1. ADAPTACIONES DE ACCESO AL CURRÍCULO

##### ALUMANDO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (A.C.I.S.)

La evaluación de los alumnos con cierto grado de discapacidad psíquica variará en función de cada caso, siempre realizando un trabajo conjunto con los profesores de apoyo. La atención a los alumnos con necesidades educativas especiales del centro se llevará a cabo a través de los siguientes tres elementos del currículo:

- *Adaptando los Objetivos.*
- *Priorizando determinados Contenidos sobre otros.*
- *Graduando los Criterios de Evaluación.*

Además de aplicarles todas las medidas de atención a la diversidad expuestas en sus correspondientes apartados se realizarán para estos alumnos adaptaciones específicas. La experiencia de años anteriores revela que algunos de estos alumnos pueden participar en los trabajos habituales más de lo que nosotros suponíamos. Por el contrario en otros casos más limitados ha supuesto un problema serio encontrar adaptaciones eficaces a estos alumnos. Por tanto es necesario ser muy flexible en la aplicación de las adaptaciones y el dpto. deberá hacer un seguimiento frecuente de estos casos. Entre las posibilidades disponibles podemos citar:

- Exención total de prácticas.
- Participación oral en las sesiones según posibilidades de desplazamiento.
- Realización de trabajos teóricos modificados o no.
- Cambios en la ponderación de los criterios de evaluación.
- Pruebas adaptadas teóricas (orales, por ejemplo) y/o prácticas.
- Limitación de las superficies de trabajo.
- Circuitos de baja intensidad.
- Modificación de las tareas con móviles.
- Modificación de las agrupaciones de trabajo
- Tareas de organización y control.
- Modificación de las cargas de trabajo y de su orientación.

#### 9.3.2. ADAPTACIONES CURRICULARES NO SIGNIFICATIVAS

##### ALUMNADO ENFERMO O LESIONADO DE FORMA PERMANENTE (A.C.I.N.S.)

Se aplicará la Resolución de la Dirección General de Ordenación Educativa de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía, publicada en el B.O.J.A. Nº 110 del

5 de Agosto de 1995, en su punto IX B.2, sobre "La exención de las prácticas de Educación Física".

"Los alumnos/alumnas que presenten enfermedades, deficiencias, algún tipo de minusvalía o que a lo largo del curso escolar las sufrieran, impidiéndoles la práctica de determinados contenidos o actividades físicas, deberán presentar al profesor el informe médico donde se expliciten las anomalías o enfermedades que le afecten, su temporalización, así como las contraindicaciones que afecten a la práctica de la actividad física. Dicho informe habrá de presentarse en la primera semana del curso o una semana después de producirse la enfermedad o deficiencia, si ésta se produce a lo largo del curso. Una vez recibido el informe, el Departamento Didáctico efectuará las adaptaciones curriculares correspondientes".

Además, el criterio de este Departamento con respecto a este alumnado, es el de la obligatoriedad de asistencia a clase, recogiendo por escrito el trabajo de clase ("Diario de clase"); la realización del control escrito y las fichas de cada trimestre; así como la práctica y evaluación de actividades alternativas adaptadas. Para estos alumnos los porcentajes de calificación variarán con respecto a sus compañeros (ver apartado: sistemas de calificación)

### 9.3.3. ENFERMOS O LESIONADOS TEMPORALES (A.C.I.N.S)

Aquellas personas que se encuentren inhabilitadas por un periodo de tiempo para la realización de las prácticas tendrán las mismas obligaciones y derechos que las exentas. Se les podrá exigir además la realización de ciertas tareas que aseguren un correcto seguimiento de la asignatura por su parte.

### 9.3.4. ADAPTACIONES PARA ALUMNOS CON ALTAS CAPACIDADES

Los alumnos de altas capacidades son alumnos de NEAE según la normativa vigente; por tanto deben recibir una respuesta educativa acorde a sus necesidades.

En nuestra área se le proporcionarán actividades de ampliación que satisfagan sus necesidades. Igualmente, podrán realizar y presentar trabajos que amplíen sus conocimientos, sobre un tema indicado por el profesor. Estos trabajos, serán tenidos en cuenta en la nota final.

## 9.4. PROGRAMAS ESPECÍFICOS: Programa de refuerzo para la adquisición de aprendizajes no adquiridos

Los alumnos que tienen la asignatura de Educación Física evaluada como insuficiente en el curso anterior podrán recuperarla en este curso de las siguientes formas:

- Aquellos aspectos del curso anterior cuya progresión se continúe en el presente (por ejemplo, condición física y salud) y que a juicio del departamento no requieran una adaptación específica se considerarán recuperados si se valoran como suficiente o más en el primer trimestre.
- Si se trata de contenidos curriculares cuya superación se considere imprescindible para alcanzar los objetivos del curso anterior, o no se haya superado el primer trimestre del

curso actual, se propondrán a los alumnos pruebas, tareas específicas o trabajos conceptuales y exámenes adaptados a cada tema concreto (todo esto quedará reflejado en la ficha del alumno que se le entregará a tal efecto)

- Se realizará un seguimiento más estrecho de la evolución de estos alumnos con una comunicación exhaustiva de los resultados por parte del profesor. El Departamento tomará en su momento todas aquellas decisiones que se estimen necesarias para facilitar la recuperación de estos alumnos siempre que no sean contradictorias con los objetivos generales de la asignatura.

## **9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

### **10.1. SALIDAS/VISITAS PREVISTAS**

Estas actividades son momentos privilegiados para desarrollar contenidos Transversales (como la “*Educación para la Salud*”, la “*Educación Ambiental*”,...), y alcanzar una serie de Objetivos difíciles de lograr en el Centro escolar como pueden ser:

- Mejorar la capacidad de adaptación a entornos diferentes de los habituales.
- Descubrir otras posibilidades de ocupación del tiempo libre.
- Valorar los aspectos de relación social y comunicación que pueden predisponer y proporcionar dichas actividades entre compañeros/as y profesores/as.
- Realizar actividades físico-deportivas en un entorno diferente al habitual.
- Aprender a utilizar los recursos que proporcionan el medio natural y el entorno próximo.

### **10.2. PROGRAMACION DE LA ACTIVIDAD: ACTIVIDADES PREPARATORIAS, POSIBILITADORAS Y FINALES**

#### **1º ESO:**

- Asistencia evento deportivo
- Actividad física en el medio natural: Senderismo, canoa, kayak, etc...
- Rutas en bicicleta.
- Actividades físicas en la playa.

#### **2º ESO:**

- Asistencia evento deportivo
- Actividad física en el medio natural: Senderismo, canoa, kayak, etc...
- Rutas en bicicleta.
- Actividades físicas en la playa.
- Salida a Granada y Sierra Nevada.

#### **3º ESO:**

- Asistencia evento deportivo
- Actividad física en el medio natural: Senderismo, canoa, kayak, etc...
- Rutas en bicicleta.
- Actividades físicas en la playa.

- Asistencia a un Gimnasio de la localidad, en la que los alumnos realizarán actividades y conocerán las posibilidades deportivas que ofrecen las diferentes instalaciones de su entorno.
- Salida para sesión de Padel en instalaciones deportivas cercanas.

### **4º ESO:**

- Asistencia evento deportivo
- Actividad física en el medio natural: Senderismo, canoa, kayak, etc...
- Rutas en bicicleta.
- Actividades físicas en la playa.
- Asistencia a un Gimnasio de la localidad, en la que los alumnos realizarán actividades y conocerán las posibilidades deportivas que ofrecen las diferentes instalaciones de su entorno.

### **1º BACHILLERATO**

- Asistencia evento deportivo
- Actividad física en el medio natural: Senderismo, canoa, kayak, etc...
- Rutas en bicicleta.
- Actividades físicas en la playa.
- Asistencia a un Gimnasio de la localidad, en la que los alumnos realizarán actividades y conocerán las posibilidades deportivas que ofrecen las diferentes instalaciones de su entorno.

Estas actividades todavía no están cerradas y pueden sufrir modificaciones tanto por motivos meteorológicos como por el hecho de que aparezcan actividades más motivantes para nuestros alumnos/as.

Todas aquellas actividades con carácter itinerante que resulten de interés, se pueden plantear a lo largo del año. Se plantearán con la suficiente antelación para ser aprobadas por el consejo escolar. Además, tal y como se acordó en la reunión de departamento, todos aquellos alumnos con mal comportamiento o con partes disciplinarios no podrán asistir a las actividades extraescolares que organice el departamento.

## **10. RECURSOS Y MATERIALES**

### **11.1. INSTALACIONES.**

Las Instalaciones con las que cuenta el Centro y de las que puede hacer uso el Departamento para llevar a cabo la programación, son las siguientes:

- 1 pista polideportiva con 2 porterías de Balonmano o Fútbol-Sala ancladas al suelo
- 2 pistas de baloncesto con 3 canastas cada una.
- SUM.
- Un almacén para guardar el material.

- Uso instalaciones deportivas externas como Polideportivo Municipal cercano al Centro, Piscina climatizada, Gimnasios de la localidad, Playa cercana al Centro, Paseo marítimo, Carril bici Sanlúcar – Costa Ballena.

## **11.2. RECURSOS MATERIALES.**

En este apartado se detallan los recursos materiales de que dispone actualmente el Departamento de Educación Física para afrontar el desarrollo de la presente Programación:

\*\* ver inventario

# **11. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE AJEDREZ**

## **12.1. INTRODUCCIÓN**

La práctica del juego del ajedrez no es un fenómeno reciente y aparece a lo largo de la historia desde tiempos inmemoriales ligada a las clases privilegiadas, tal y como sucedía con la cultura en general.

Actualmente, nuestra sociedad reclama la formación integral de los alumnos como ciudadanos libres y responsables, críticos con la realidad y con el entorno. El ajedrez aporta una serie de cualidades que trascienden a su simple práctica y que contribuye a dicha formación; además, el propio juego ha experimentado un cambio no sólo desde el punto de vista de sus reglas básicas, sino que también ha afectado a sus practicantes. Conocido es el hecho de que los jugadores más preparados aparecen a lo largo de la historia motivados por sus padres desde la infancia, para superar carencias físicas o de carácter, convencidos de que este noble juego curtiría su personalidad y templaría su espíritu. Pero, en la actualidad, los ajedrecistas son personas que no se diferencian de los demás especialmente; es más, los expertos se hallan comúnmente entre los jóvenes.

Los contenidos de las distintas áreas son utilizados en esta materia optativa para presentar el ajedrez al alumnado de una manera motivadora. La utilización de un método científico es una tarea generalizada en la práctica del ajedrez: partir de unas reglas básicas que nos permitan profundizar en la observación de la realidad, la búsqueda de regularidades, la emisión de hipótesis y su contraste en distintas situaciones. Tal aspecto conectaría con las diferentes áreas suponiendo un refuerzo para la práctica docente. Del área de Matemáticas se incluye el tratamiento numérico del cálculo y la resolución de problemas. El uso de los ordenadores en el ajedrez es una herramienta común, estableciéndose una relación obvia con las TICs. La reflexión como elemento básico en la toma de decisiones surge de forma natural en la práctica del ajedrez: el ejercicio de la lógica para interpretar situaciones y la dialéctica que se establece con el contrario para interpretar situaciones y planes de juego contribuyen al autoconocimiento. Desde los primeros momentos, el practicante del ajedrez descubre la necesidad de la voluntad, la perseverancia, la autoestima y la valoración del contrario para progresar en el juego. No es difícil encontrar paralelismos con la vida cotidiana de este «juego de dioses», como decía Benavente, «que permite manejar un pequeño mundo de figuras, que tal vez sólo sea el reflejo de lo que sucede en el mundo, en el que unos seres superiores juegan con nosotros de la misma manera que lo hacemos en el ajedrez con sus figuras».

El Ajedrez en la Educación Secundaria Obligatoria puede responder a las diferencias crecientes de intereses, motivaciones, ritmos y formas de aprendizaje, actitudes y aptitudes del

alumnado, consecuencia lógica del desarrollo personal y social. De este modo, el ajedrez atendería a la diversidad individual del alumnado. Por otro lado, puede facilitar su orientación en una etapa en la que deberá tomar importantes decisiones sobre su futuro, a través de la elección de campos profesionales, académicos o culturales nuevos. Además, puede actuar corresponsabilizando al alumnado de su propia educación capacitándolo para la toma de decisiones.

## **12.2. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA**

Ajedrez es una materia de diseño propio que se incluye en el departamento de EF y va destinada a alumnos/as de 2º y 3º de ESO. Hay que destacar que esta programación se desarrollará a lo largo de 2 cursos escolares, aumentando la complejidad de los contenidos a lo largo de ambos cursos.

## **12.3. OBJETIVOS**

Como resultado de los procesos de aprendizaje realizados en esta materia optativa, los alumnos y las alumnas habrán desarrollado las capacidades enunciadas en los objetivos siguientes:

1. Aplicar y desarrollar la percepción y estructuración espacial mediante el análisis de los movimientos de las piezas y de las ideas geométricas que facilitan la comprensión posicional.
2. Interpretar y utilizar adecuadamente los distintos tipos de mensajes propios del lenguaje ajedrecístico, valorando además la importancia del uso de códigos de comprensión internacional.
3. Elaborar y desarrollar estrategias personales de concentración, intentando mejorarla tanto en duración como en intensidad.
4. Establecer conjeturas, valorando futuras posiciones de las piezas y tomando decisiones sobre la situación presente.
5. Valorar y potenciar la creatividad y el razonamiento lógico como estrategias fundamentales en la resolución de problemas.
6. Utilizar procedimientos adecuados para obtener información, seleccionarla y organizarla para facilitar la toma de decisiones.
7. Potenciar el control de emociones e impulsos, observando y analizando las consecuencias de sus decisiones.
8. Conocer y valorar sus propias habilidades y aptitudes para solucionar tareas nuevas y mejorar su nivel de conocimiento en cualquier disciplina.
9. Tomar conciencia de la importancia de situarse en el punto de vista del otro por tener que considerar los posibles movimientos del contrincante.
10. Relacionarse con los demás, respetando reglas y turnos de acción, valorándolos como rivales y compañeros y colaborando con ellos en la búsqueda de soluciones.

## **12.4. CONTENIDOS**

Los bloques de contenidos que se presentan a continuación no deben ser tratados exhaustivamente ni estructurados exactamente como aquí aparecen. La razón de que sean tan amplios es permitir su fácil adaptación al grupo de alumnos con el que nos encontremos

en cada curso concreto, de su nivel de conocimiento del juego y de sus intereses particulares. Esto mismo debe ser lo determinante a la hora de concretar en qué orden se introducen los contenidos. Resulta más pedagógico ir intercalando aspectos de distintas fases de la partida conforme se avanza en el conocimiento ajedrecístico.

En cualquier caso, cuando se aborden los contenidos no se debe olvidar que el sentido de esta materia optativa es que los alumnos y alumnas lleguen a alcanzar los objetivos anteriormente expuestos y no que sepan jugar muy bien al ajedrez. Tampoco se debe olvidar esto en el momento de la evaluación, entendiendo ésta como referida al funcionamiento del proceso de enseñanza- aprendizaje en su globalidad

#### 12.4.1. Bloques de contenidos.

- Nociones Básicas
- La apertura
- El medio juego
- Finales de partida
- Ajedrez y cultura

#### 12.4.2. Contenidos.

- El tablero. La posición inicial.
- Los Lenguajes del Ajedrez
- Las piezas.
  - *El movimiento* y sus peculiaridades.
  - El valor de las piezas.
  - La Captura.
- El Jaque.
- El Jaque mate.
- El Rey Ahogado.
- Jugadas especiales.
  - El enroque.
  - La captura al paso.
  - La coronación del Peón.
- Reglas generales para jugar una partida.
- Conceptos básicos: el espacio, el desarrollo y el tiempo.
- La Trampa en la Apertura: “Las Celadas”
- Partidas Cortas.
- Táctica:
  - Mates clásicos: El mate en la octava fila. El beso de la muerte. El mate de la coz. El Rey en el centro. La Batería. La gran diagonal del Alfil
  - El Ataque a la Descubierta.
  - El ataque doble: El Bifocal, el Tenedor, los Calzoncillos
  - La clavada.
- Estrategia.
- Ataques al Rey:
  - El Rey en el Centro.
  - Enroques opuestos.

- Enroques en el mismo lado.
- Valoración de la posición. La elección de un plan.
- Ideas generales.
- Mates Básicos. Mate con la dama. Mate con las dos torres, Mate con una torre. Mate con los dos alfiles.
- Finales sencillos de peones.
- El Ajedrez en la Historia.
- El Ajedrez en las Matemáticas
- El Ajedrez en la Publicidad.
- El Ajedrez en la Literatura
- El Ajedrez en el Arte.
- El Ajedrez en la Informática y en Internet.
- Utilización adecuada de cada una de las piezas con su representación en el espacio, su situación y movimientos y su anotación, construyendo su aprendizaje de forma autónoma.
- Interpretación y utilización correcta de los códigos asociados al lenguaje ajedrecístico, así como del vocabulario específico del ajedrez.
- Utilización de la notación algebraica para la correcta descripción escrita de una partida de ajedrez.
- Identificación de las fases de la partida.
- Reproducción de partidas con la notación algebraica.
- Ejecución de mates elementales en una jugada.
- Respeto por los reglamentos, leyes de la competición y normas de comportamiento correcto ante el adversario.
- Valoración y respeto del silencio como fuente de concentración y elemento imprescindible de una partida de ajedrez.
- Interés por el desarrollo de un comportamiento correcto ante la victoria o la derrota, aceptando deportivamente el resultado de las partidas y compartiendo con satisfacción y compañerismo los triunfos y fracasos.
- Interés y gusto por el trabajo bien ejecutado y por la presentación ordenada, limpia y clara de las actividades realizadas en clase.
- Interés y curiosidad por el mundo ajedrecístico.
- Valoración de la importancia del método para progresar en el ajedrez.
- Interés por desarrollar la sensibilidad y sentido estético hacia el ajedrez.
- Descripción de los principios básicos que rigen la fase de la Apertura.
- Aplicación del cálculo en variantes sencillas.
- Elaboración del árbol de variantes.
- Clasificación de las aperturas.
- Búsqueda de información en libros de aperturas, enciclopedias e informadores ajedrecísticos.
- Planificación y análisis de partidas de ajedrez en grupo para la selección de la apertura adecuada en los enfrentamientos ajedrecísticos.
- Utilización de los distintos parámetros para valorar una posición en la Apertura.
- Elaboración de planes de juego según los factores posicionales que predominan en una posición.

- Planificación, realización y evaluación de exposiciones orales y escritas de juicios posicionales.
- Valoración del resultado de utilizar la apertura adecuada en cada circunstancia para el buen logro de los fines propuestos.
- Toma de conciencia de nuestras preferencias por una apertura determinada.
- Disfrute del proceso de razonamiento y del ejercicio mental a lo largo de la práctica del juego.
- Valoración de la necesidad de la estrategia para llevar los planes a buen término previendo las ventajas e inconvenientes de las decisiones tomadas.
- Aprecio de la importancia de pensadores anteriores que aportaron conceptos revolucionarios en su tiempo y que constituyen las bases de la estrategia a seguir en esta fase del juego.
- Descripción de los principios generales que rigen la fase del medio juego.
- Planificación anticipada de las respuestas a posibles situaciones.
- Identificación de los factores determinantes en las distintas posiciones.
- Realización de ejercicios tácticos en el tablero.
- Identificación de la crisis de la partida.
- Localización de los distintos temas tácticos y estratégicos en partidas.
- Resolución de problemas y clasificación de los mismos según temas tácticos.
- Utilización de los distintos parámetros para valorar una posición en el Medio Juego.
- Elaboración de planes de juego según los factores posicionales que predominan en una posición.
- Planificación, realización y evaluación de exposiciones orales y escritas de juicios posicionales.
- Valoración de la importancia de la reflexión para prever las consecuencias de nuestros actos, desarrollando un juicio crítico frente a las distintas situaciones.
- Aprecio de que una vez concebidos los planes, éstos son llevados a cabo mediante operaciones y métodos tácticos.
- Curiosidad por mantener la atención y la concentración, mediante el uso de un proceso reflexivo previo a los distintos movimientos.
- Curiosidad por conocer la gran variedad de posibilidades que ofrece el juego.
- Utilización de forma coordinada de todas las piezas para la realización del jaque mate.
- Análisis y resolución de finales elementales identificando los factores que influyen en ellos.
- Cálculo de variantes sencillas utilizando el árbol de variantes.
- Cálculo y evaluación de la posición para la interpretación, descripción y predicción de situaciones futuras y para la toma de decisiones sobre las mismas.
- Valoración de las grandes dosis de paciencia, de continuidad y de método necesarias para progresar en la concepción del juego.
- Aprecio de la utilidad del análisis de situaciones sencillas en los finales de partida, para posteriormente abordar situaciones más complejas.
- Flexibilidad, tolerancia y respeto por las ideas de los demás en la realización de experiencias en equipos de trabajo.
- Interés por expresar de forma razonada contestaciones, conclusiones y soluciones de problemas.

- Valoración del uso de las técnicas de respiración y relajación para el aumento del control emocional y la impulsividad, eliminando acciones irreflexivas.
- Elaboración de estrategias personales para la resolución de problemas.
- Selección y comentario de contenidos propios del ajedrez a través de la lectura de textos y novelas y la visión de cortometrajes y películas con el mundo del ajedrez de fondo.
- Aprecio de la belleza de las leyendas e historias sobre el ajedrez.
- Utilización de los medios de comunicación para tener una información actualizada de torneos, partidas de los maestros, etc.
- Aprecio de la importancia de la preparación física y psíquica en la práctica competitiva del ajedrez.
- Toma de conciencia de lo decisiva que es la concentración en el análisis de situaciones.
- Valoración de la audacia como elemento necesario para la realización de las ideas propias.
- Aprecio del estudio del ajedrez en la educación de la facultad de pensar por sí mismo.
- Curiosidad y gusto por reproducir partidas seleccionadas de la práctica de los grandes maestros.
- Valoración de las biografías de los maestros de ajedrez, así como de películas y textos literarios del mundo ajedrecístico.
- Interés por descubrir la influencia del ajedrez en el desarrollo de la inteligencia artificial.

## 12.5. METODOLOGÍA

La metodología estará basada en el concepto del **aprendizaje por descubrimiento** y del **aprendizaje significativo**.

Las actividades que se propongan se adaptarán en todo momento al nivel madurativo y cognitivo de cada alumno incluyendo a los alumnos con dificultades significativas de aprendizaje.

El agrupamiento de los alumnos será flexible dependiendo del tipo de actividades:

- a. Individuales.
- b. Por parejas.
- c. Grupos reducidos.
- d. Toda la clase (gran grupo).

Se propondrán ejercicios y juegos que se harán de cuatro formas:

- a. En fichas con diagramas.
- b. En el Tablero Mural.
- c. En el Tablero Normal de mesa.
- d. En el Ordenador.

El desarrollo de las clases será básicamente el siguiente:

- Las actividades se proponen de forma individual.
- A medida que van avanzando y profundizando en ella, los alumnos, van comentando y comparando en pequeños grupos los resultados que van obteniendo.
- Finalmente se hace una puesta en común de todas las conclusiones que se hayan obtenido.

Las actividades se dispondrán para que el alumno vaya descubriendo por sí mismo los

distintos conceptos y procesos. Sólo ocasionalmente se recurre a la tradicional lección magistral para explicar algunas reglas y conceptos del juego del Ajedrez

Las actividades presentarán una dificultad gradual; comenzando con cuestiones muy sencillas al alcance de todo el alumnado y aumentando progresivamente la dificultad hasta llegar a las cuestiones más difíciles.

Es muy importante partir en todas las actividades de cuestiones muy sencillas que el alumno sepa responder para así potenciar su autoestima y desarrollar al máximo sus capacidades.

Una vez que el alumno conoce las reglas del juego se intercalan entre las distintas actividades partidas de Ajedrez entre los propios alumnos. Con ello se pretende que el alumno pueda constatar la aplicabilidad, en la práctica del juego, de los conceptos adquiridos a lo largo de las actividades.

Además del esquema básico descrito anteriormente se incluirán una serie de clases con un esquema diferente que dote de un dinamismo a la asignatura y así lograr mantener la atención y el interés del alumnado a lo largo de todo el curso.

Las Actividades Complementarias destinadas a tal fin serían las siguientes:

- Visualización de “Vídeos de Ajedrez”.
- Lectura en voz alta de las noticias sobre Ajedrez que aparezcan en la prensa y en las revistas especializadas. Preguntas sobre los textos leídos para averiguar el nivel de comprensión
- Ejercicios individuales para evaluar el proceso de aprendizaje del alumno.
- Partidas de Ajedrez entre los alumnos

Las pautas de trabajo que se proponen durante el desarrollo de todas las actividades son las siguientes:

- Dar prioridad a la creatividad frente a la rutina
- Impulsar el interés.
- Desarrollar las siguientes capacidades: Explorar, clasificar, conjeturar y modificar la conjetura.
- Considerar como elemento básico de trabajo la clase.
- Favorecer un aprendizaje en el que se da prioridad a los procesos.
- Buscar nexos de unión del Ajedrez con otras disciplinas.
- Fomentar la superación personal frente a la competitividad.
- Reflexionar sobre la necesidad que tenemos de movernos dentro de unas normas tanto en el Ajedrez como en las demás facetas de la vida.

## **12.6. EVALUACIÓN.**

Se hará una evaluación inicial para conocer el nivel de partida de cada alumno.

La evaluación del aprendizaje de los alumnos constituye un proceso continuo, personalizado e integrador.

Se evaluará tanto el aprendizaje de los alumnos como los procesos de enseñanza y su práctica docente en relación con el logro de los objetivos educativos.

En la Evaluación se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- **La observación del proceso de aprendizaje de la clase** es uno de los instrumentos más importantes para evaluar. Pero para que sea efectivo es necesario que se haga de un modo sistemático que permita recoger información que fundamente las conclusiones del profesor. Deberá observarse la situación de partida del alumno, su evolución durante el proceso de aprendizaje y si ha llegado al máximo de sus posibilidades. Es conveniente que cada uno participe en su propia evaluación, siendo consciente de lo que ha aprendido, de los fallos que debe corregir y de los aspectos en que debe hacer más hincapié.
- **El cuaderno del alumno**, donde deben quedar registradas tanto las actividades que se han desarrollado durante la clase como los trabajos de profundización e investigación que el alumno haya realizado.
- **La actitud** entendida en los siguientes términos: Interés, participación, respeto a las personas y al medio, puntualidad y asistencia, tolerancia, asimilación de las ideas del grupo, ayuda a los compañeros.

### 12.7. TEMAS TRANSVERSALES.

El contenido de las distintas actividades invita a reflexionar sobre principios, comportamientos, hechos y actitudes que deben formar parte de la educación integral del individuo. Aunque no pertenezcan a los contenidos específicos de la materia conviene detenerse en ellos ya sea por el valor intrínseco de los mismos o porque su tratamiento reporta beneficios para la propia asignatura pues despiertan el interés por el enfoque adoptado al abordarlos.

Pueden servir de ejemplos los siguientes casos:

- **Educación moral y cívica.**

Se potencia la tolerancia y el respeto como actitudes esenciales hacia el adversario ante la victoria y la derrota en una partida de Ajedrez

- **Educación para la paz**

El ajedrez contribuye a establecer relaciones entre personas de procedencias geográficas dispares, soslayando barreras étnicas, idiomáticas, religiosas o culturales.

- **Educación para la igualdad entre los sexos.**

En el Ajedrez se potencian actitudes favorecedoras de la coeducación.

- **Educación para la salud.**

El ajedrez contribuye a través de la toma de conciencia sobre comportamientos sanos para la práctica adecuada de este juego.

- **Educación del consumidor.**

Influencia de la publicidad a la hora de comprar productos relacionados con el Ajedrez: Libros juegos, material informático,....

### 12.8. MATERIALES Y MEDIOS DIDÁCTICOS.

- Un tablero mural con piezas magnéticas.
- 10 Tableros y Juegos de piezas completos.
- El programa informático
- Material impreso: Fichas de ejercicios, diagramas, planillas, etc.
- Prensa, Revistas y Libros de Ajedrez.
- Vídeos sobre Ajedrez.
- Ordenadores.
- Internet.

- Bibliografía de iniciación al ajedrez
  - Patrick Gonneau, ¡Juega!, edit. Martínez Roca.
  - Patrick Gonneau, ¡Gana!, edit. Martínez Roca.
  - Antonio Gude, Escuela de Ajedrez, edit. Tutor.
  - Abel Segura, La enseñanza del ajedrez en primaria, edit Paidotribo.
  - Nigel Short, Aprenda ajedrez con Nigel Short, edit. Paidotribo.
  - Nigel Short, Sobre el ajedrez, edit. Paidotribo.
  - Antonio Gude, Técnica de la combinación de mate, edit. Tutor.

## 12. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA INICIACIÓN A LA FOTOGRAFÍA

### 13.1. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA

Iniciación a la fotografía es una materia de diseño propio que se incluye en el departamento de EF y va destinada a alumnos/as de 4º de ESO. El profesor encargado de su impartición es D. Juan de Dios García Enríquez.

### 13.2. OBJETIVOS

- Conocer el origen y principios de la obtención de imágenes.
- Entender el funcionamiento y partes de la cámara fotográfica.
- Distinguir los diferentes tipos de cámaras fotográficas.
- Distinguir y reconocer los diferentes tipos de planos, que se utilizan en el lenguaje visual.
- Distinguir y reconocer los diferentes tipos de ángulos o punto de vista, a la hora de realizar el encuadre de una imagen.
- Estudiar y comprender los valores expresivos del encuadre.
- Introducir en el sentido de la composición fotográfica.
- Potenciar el sentido estético y creativo en la realización fotográfica.
- Conocer los diferentes elementos y factores que determinan la exposición fotográfica.
- Entender la profundidad de campo, la velocidad de obturación, y las principales formas de aplicación.
- Desarrollar el sentido estético y creativo, por medio de la utilización de la profundidad de campo y el control de la velocidad.
- Diferenciar y distinguir una exposición fotográfica correcta.
- Conocer los principios ópticos y funcionamiento de un objetivo.
- Identificar y reconocer los principales elementos de un objetivo.
- Distinguir los diferentes tipos de objetivos y conocer sus principales características y aplicaciones.
- Demostrar la relación luz-color.
- Conocer e identificar los sistemas de obtención del color y su aplicación en el registro de imágenes.
- Distinguir y reconocer los factores que determinan las características de la luz: Origen, intensidad, difusión, dirección y temperatura de color.
- Conocer los principios físicos y químicos del revelado de la película fotográfica y su positivado.
- Desarrollar procedimientos que potencien las habilidades manuales e intelectuales, por medio de prácticas en el laboratorio fotográfico.
- Conocer y comprender los principios digitales de la imagen.
- Distinguir los principales dispositivos de entrada-salida, relacionados con la imagen digital.
- Entender los principios tecnológicos de la cámara digital.
- Conocer las principales herramientas y funciones del software de edición de imágenes.
- Demostrar la funcionalidad y posibilidades de las aplicaciones de edición y tratamiento de imagen.
- Potenciar el sentido estético y creativo, por medio del tratamiento y creación de imágenes.
- Conocer y valorar las características principales del lenguaje del cinematográfico y la progresión histórica del cine.
- Valorar las aportaciones del cine documental en los distintos campos del conocimiento.

### 13.3. CONTENIDOS

• UNIDAD 1. LA CÁMARA FOTOGRÁFICA.	• UNIDAD 2. ENCUADRE Y COMPOSICIÓN.	• UNIDAD 3. LA EXPOSICIÓN.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• LA CÁMARA FOTOGRÁFICA</li> <li>- La cámara oscura.</li> <li>- El ojo humano y la cámara.</li> <li>- Partes de la cámara</li> <li>• TIPOS DE CÁMARA:</li> <li>- Minicámaras.</li> <li>- Visor directo.</li> <li>- APS.</li> <li>- SLR.</li> <li>- Medio formato.</li> <li>- TLR.</li> <li>- Cámara de estudio.</li> <li>- Digital.</li> <li>- Instantánea.</li> <li>- Cámaras especiales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ENCUADRE:</li> <li>- Gran plano general.</li> <li>- Plano general.</li> <li>- Plano americano.</li> <li>- Plano medio.</li> <li>- Primer plano.</li> <li>- Gran primer plano.</li> <li>- Plano de detalle.</li> <li>• ENCUADRE: TIPOS DE ÁNGULOS:</li> <li>- Normal.</li> <li>- Picado.</li> <li>- Contrapicado.</li> <li>- Cenital.</li> <li>- Nadir.</li> <li>- Aberrante.</li> <li>• COMPOSICIÓN:</li> <li>- Regla de los tercios.</li> <li>- Regla del horizonte.</li> <li>- Regla de la mirada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LA EXPOSICIÓN:</li> <li>- El diafragma:</li> <li>- Profundidad de campo:</li> <li>- Números f.</li> <li>- Distancia de enfoque.</li> <li>- Distancia focal.</li> <li>- El obturador:</li> <li>- Control del movimiento.</li> <li>- Sensibilidad.</li> <li>- Ley de reciprocidad.</li> <li>- Modos de exposición:</li> <li>- Prioridad del diafragma.</li> <li>- Prioridad del obturador.</li> <li>- El Exposímetro.</li> <li>- Exposímetro de mano.</li> <li>- Sobreexposición.</li> <li>- Subexposición.</li> </ul>

• UNIDAD 4. EL OBJETIVO.	• UNIDAD 5. LA LUZ Y EL COLOR.	• UNIDAD 6. EL LABORATORIO.
--------------------------	--------------------------------	-----------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EL OBJETIVO</b></li> <li>- Fundamentos ópticos</li> <li>• <b>ELEMENTOS DEL OBJETIVO:</b></li> <li>- Montura.</li> <li>- Escala de profundidad de campo.</li> <li>- Distancia de enfoque.</li> <li>- Anillo de enfoque.</li> <li>- Estructura interna.</li> <li>• <b>TIPOS DE OBJETIVOS:</b></li> <li>- Ojo de pez.</li> <li>- Gran angular.</li> <li>- Objetivo normal.</li> <li>- Teleobjetivo corto.</li> <li>- Teleobjetivo medio.</li> <li>- Teleobjetivo largo.</li> <li>- Objetivo Zoom.</li> <li>- Objetivo catadióptrico.</li> <li>- Objetivo macro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LUZ Y COLOR</b></li> <li>• <b>LUZ : INTENSIDAD</b></li> <li>• <b>LUZ : ORIGEN</b></li> <li>- Natural.</li> <li>- Artificial.</li> <li>- Ambiental.</li> <li>• <b>LUZ: DIFUSIÓN</b></li> <li>- Dura.</li> <li>- Difusión media.</li> <li>- Suave.</li> <li>• <b>LUZ: DIRECCIÓN</b></li> <li>- Cenital.</li> <li>- Baja.</li> <li>- Lateral.</li> <li>- Contraluz.</li> <li>- Frontal.</li> <li>- Tres puntos.</li> <li>• <b>LUZ: TEMPERATURA DE COLOR</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>REVELADO DE LA PELÍCULA:</b></li> <li>- Equipo básico.</li> <li>- El tanque de revelado.</li> <li>- Carga de la película.</li> <li>- Revelador.</li> <li>- Baño de paro.</li> <li>- Fijador.</li> <li>- Lavado.</li> <li>- Secado.</li> <li>• <b>EL POSITIVADO:</b></li> <li>- Equipo básico.</li> <li>- La ampliadora.</li> <li>- Exposición del papel fotográfico.</li> <li>- Revelado.</li> <li>- Baño de paro.</li> <li>- Fijado.</li> <li>- Lavado.</li> <li>- Secado.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>UNIDAD 7. LA IMAGEN DIGITAL.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>UNIDAD 8. EL LABORATORIO DIGITAL.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>UNIDAD 9. EL CINE.</b></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LA IMAGEN DIGITAL:</b></li> <li>- Digitalización.</li> <li>- Mapa de bits.</li> <li>- Profundidad de color.</li> <li>• <b>DISPOSITIVOS ENTRADA/SALIDA:</b></li> <li>A:</li> <li>- Escáner de película.</li> <li>- Escáner plano.</li> <li>- Cámara fotográfica.</li> <li>- La impresora.</li> <li>• <b>LA CÁMARA DIGITAL:</b></li> <li>- Elementos básicos.</li> <li>- Sistemas de almacenamiento.</li> <li>- Tamaño de imagen.</li> <li>- Compresión de imágenes.</li> <li>- Formatos de archivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>EL SOFTWARE DE EDICIÓN:</b></li> <li>- Herramientas.</li> <li>- Reencuadrar.</li> <li>- Ajustes de color.</li> <li>- Ajustes de brillo y contraste.</li> <li>- Retoque de imágenes.</li> <li>- Virado de imágenes.</li> <li>- Coloreado de imágenes.</li> <li>- Filtros digitales:</li> <li>- Foco suave.</li> <li>- Enfoque.</li> <li>- Tratamiento artístico.</li> <li>- El Fotomontaje:</li> <li>- Capas.</li> <li>- Montaje.</li> <li>- Impresión.</li> <li>- Presentaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>LENGUAJE E HISTORIA CINEMATOGRAFICA:</b></li> <li>- El pre-cine.</li> <li>- Comienzos.</li> <li>- Cine sonoro.</li> <li>- Cine en color.</li> <li>- Tras la II Guerra mundial.</li> <li>- Nuevos caminos.</li> <li>- Siglo XXI.</li> <li>• <b>EL CINE DOCUMENTAL:</b></li> <li>- Los comienzos.</li> <li>- Sociedad y naturaleza.</li> <li>- Búsqueda de la realidad.</li> <li>- Realidad política.</li> <li>- Recuperar la memoria.</li> <li>- Tendencias actuales.</li> <li>- La realidad para pensar.</li> </ul>

### 13.4. METODOLOGÍA

El planteamiento didáctico va a ser el vehículo para conseguir los objetivos propuestos. Partimos de la idea de que la educación es un proceso de construcción en el que tanto el profesor

como el alumno deben tener una actitud activa que permita aprendizajes significativos. El aprendizaje significativo se produce cuando el que está aprendiendo establece una relación entre el nuevo material y las ideas que ya posee en su estructura cognitiva. Aprender significativamente supone:

- Modificar los esquemas de conocimiento que el alumno posee. Para ello, durante el proceso de aprendizaje el alumnado debería recibir una información que entre en contradicción con los conocimientos que hasta ese momento posee y que rompa el equilibrio inicial de sus esquemas de conocimiento.
- La información recibida no debe estar ni excesivamente alejada de su capacidad ya que no conseguiría conectar con los conocimientos previos, generando desánimo, ni excesivamente cercana ya que se resolvería de forma automática sin que suponga un nuevo aprendizaje.
- Por otro lado, el aprendizaje significativo supone una intensa actividad por parte del alumno. Esta actividad consiste en establecer relaciones ricas entre el nuevo contenido y los esquemas de conocimiento ya existentes.

#### 13.4.1. Medios y recursos:

Podemos decir que los recursos y materiales para el desarrollo y aplicación del currículo son todos aquellos instrumentos y medios disponibles en el centro y en el aula que, sirviendo para provocar experiencias de aprendizaje y transmitir información al alumno, ayudan al profesor en el diseño y en la práctica educativa.

En este sentido, los medios y recursos disponibles en nuestro centro son los siguientes:

- a) Biblioteca de aula y textos de Internet.
- b) Materiales Audiovisuales.
  - Cámaras fotográficas y de video, proyector, aula de audiovisuales, proyecciones audiovisuales y películas.
- c) Informática.
  - 15 ordenadores portátiles.
  - Programas informáticos de fotografía.
  - Páginas Web.

### 13.5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

La idea de evaluación es mucho más amplia que la mera calificación de los alumnos. Esta debe interpretarse como una valoración y reflexión crítica de todas las fases y factores que intervienen en el proceso didáctico. Para que sea completa, debe evaluarse:

- Evaluación inicial o diagnóstica, que se aplicará siempre al inicio de la enseñanza y tiene por misión determinar el grado de preparación del alumnado antes de comenzar el desarrollo de una unidad didáctica.
- Evaluación formativa, que tiene por finalidad el perfeccionamiento del proceso didáctico mediante la determinación del nivel de aprovechamiento del alumnado y contribuye a que el profesorado pueda modificar en cualquier momento su proyecto curricular y con ello mejorar el rendimiento de los educandos.
- Evaluación sumativa, que se deberá aplicar al final de un periodo de instrucción y tratará de valorar el nivel de aprendizaje alcanzado.

#### 13.5.1. Evaluación del alumnado

Se debe prestar especial atención a la forma en que se realice la selección de información. Procedimientos e instrumentos de evaluación inadecuados pueden desvirtuar todo el proceso. Por eso es conveniente que cumplan algunos criterios, como:

- Ser variados, para poder contrastar datos.
- Dar información concreta sobre lo que se pretende.
- Ser aplicables en situaciones habituales de la actividad escolar.
- Permitir evaluar la transferencia de los aprendizajes a contextos distintos de aquellos en los que se han adquirido, comprobando así su funcionalidad.
- Algunos han de poder ser aplicables tanto por el profesor como por los propios alumnos en situaciones de autoevaluación o coevaluación.

Entre los instrumentos más habituales para la recogida de información tenemos:

- Observación directa. Permite hacer un seguimiento directo y sistemático del aprendizaje a través de las actividades, y recoger información sobre:
  - Las actitudes de iniciativa e interés en el trabajo.
  - La aplicación en el trabajo, funciones y relaciones dentro del grupo, intervención en los debates y grado de aceptación de las actividades.
  - Los hábitos de trabajo, teniendo en cuenta si finaliza las tareas en el tiempo encomendado, la exactitud y precisión en su realización, etc.
  - Iniciativa y capacidad del alumno en la consulta de diversas fuentes de información. Respeto hacia las normas de convivencia y miembros de la comunidad escolar. Capacidad para proponer diferentes soluciones al problema.
- Exámenes escritos. Nos dan información acerca de:
  - Grado de asimilación de los contenidos conceptuales y procedimentales. Capacidad para proponer diferentes soluciones al problema.
- Proyectos y trabajos. Con ellos se valora:
  - Aplicación de los conocimientos adquiridos a casos prácticos relacionados con el entorno. Implicación y la actitud crítica ante la problemática local.
  - La creatividad y la sensibilidad estética.

### **13.6. PROPUESTAS DE ACTIVIDADES.**

La fotografía es una disciplina técnica y artística, que requiere de su puesta en práctica, para entender los conceptos teóricos que la fundamentan. Es por esto por lo que habrá que hacer un esfuerzo a la hora de programar actividades prácticas, que permitan conseguir los objetivos conceptuales, procedimentales y actitudinales previstos.

A continuación se presenta un índice de actividades, que recoge de manera genérica, posibles prácticas que se pueden realizar en torno a la fotografía en el aula. Este desglose de actividades sólo pretende ser una ayuda o referencia.

#### **LA CÁMARA:**

- Descripción y conocimiento:
  - Análisis visual y de funcionamiento de los componentes de las cámaras fotográficas.
  - Análisis visual y de funcionamiento de diferentes tipos de cámaras fotográficas.
  - Utilización comparativa de diferentes formato de cámara.

### LA EXPOSICIÓN:

- Manejo e interpretación del exposímetro. Lectura incidente y reflejada de la luz.
- Diafragma: Ejercicios prácticos, aplicando la profundidad de campo.
- Obturador: Uso de distintas velocidades de obturación.
  - Congelación del movimiento, barrido, fotografías dinámicas.
- Sensibilidad: Estudio comparativo del uso de diferentes valores de sensibilidad-ISO ( Grano-Ruido).

### ILUMINACIÓN:

- Práctica de iluminación con luz natural. Estudio comparativo del uso erróneo de la temperatura de color.
- Práctica de iluminación con flash. Tipos de flash. Combinación del flash y luz natural.
- Práctica fotográfica con filtros. Filtros de corrección. Filtros creativos.
- Práctica de iluminación con modelo. Luz directa, reflejada y difusa.
- Práctica de iluminación con modelo. Utilización de diferentes ángulos de iluminación.

### EL LABORATORIO

- Revelado de la película:
  - Tipos de reveladores, sus componentes y diluciones.
  - Temperatura, tiempo y agitado.
- Positivado
  - Copiado. Reveladores y papeles fotosensibles.
  - Control del contraste y de la luminosidad.

### LA IMAGEN DIGITAL:

- La captura digital.
- El escáner. Tipos y aplicaciones. Opacos. Transparencias.
- Resolución: Análisis comparativo de imágenes con diferentes ajustes y resoluciones.
- Práctica de captura digital.
- Adecuación de calidades y archivos.
- Almacenaje y grabación.

### TRATAMIENTO Y EDICIÓN DIGITAL:

- Ajustes de brillo y contraste.
- Ajustes de color: Corrección de dominancias. Saturación del color. Variaciones creativas del color.
- Niveles: Análisis de histogramas.
- Modos de color: Distinguir y analizar los diferentes modos de color.
- Retoque y restauración de imágenes.
- Paso de imagen blanco y negro a color, y viceversa.
- Filtros digitales: Pruebas de diferentes filtros digitales y usos creativos.
  - Filtros artísticos. Filtros de enfoque. Filtros de desenfoque. Filtros de distorsión.
  - Filtros de efectos de iluminación. Filtros de ruido y textura.
- Fotomontaje digital:
  - El trabajo multicapas.
  - Concepto de silueteados y calados.
  - Tipos de fotomontaje

### ENCUADRE COMPOSICIÓN:

- Encuadre:

- Puesta en práctica de los diferentes tipos de planos.
- Puesta en práctica de los diferentes tipos de ángulos.
- Composición:
  - Puesta en práctica de las reglas fundamentales de composición.
  - Regla de los tercios. Regla de la mirada. Regla del horizonte. Comparativas.
- Análisis del encuadre y la composición en la fotografía profesional: Fotografía creativa- Fotografía informativa- Fotografía publicitaria.

#### MODALIDADES O GÉNEROS FOTOGRÁFICOS:

- El Reportaje.
- La fotografía de paisaje y de viajes.
- El Retrato.
- La fotografía publicitaria.
- La naturaleza muerta -El bodegón.
- Fotografía deportiva.
- Fotografía de naturaleza.
- La macrofotografía.

#### PRESENTACIÓN Y EXPOSICIÓN:

- Exposición de imágenes impresas.
  - Impresión de imagen digital.
  - Tipos de papel.
  - Tintas. Soportes. Exposición.
- Presentación en formato electrónico. CD, álbumes digitales, DVD.
- Realización de un audiovisual creativo.
- Visualización y presentación fotográfica de los alumnos.
- Análisis fotográfico.

## **13. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN EMOCIONAL**

### **14.1. MARCO TEÓRICO JUSTIFICATIVO**

Sentirse bien consigo mismo y con los demás genera bienestar y favorece un desarrollo saludable de las personas desde sus primeros años de vida, “no hay salud sin salud mental”. La

capacidad para alcanzar y mantener ese estado de bienestar emocional ha sido considerada como uno de los aspectos de la inteligencia emocional, entendida como la habilidad para tomar conciencia de las propias emociones, las de otras personas y la capacidad de regularlas.

Las acciones para desarrollar la inteligencia emocional en el ámbito escolar han recibido diversas denominaciones, siendo uno de los términos más empleados el de “educación emocional”, que consiste en un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar la adquisición de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar a la persona para la vida y aumentar su bienestar personal y social. Tales aptitudes pueden ser aprendidas y entrenadas a lo largo de la vida, constituyen un factor de protección para la salud y resulta de gran importancia que su aprendizaje se produzca desde las primeras etapas del desarrollo de la persona. Para ello, dicho aprendizaje tiene que producirse en los contextos naturales en los que transcurre la vida del menor, la familia, la escuela o el entorno social más cercano, mediante una metodología fundamentalmente práctica (dinámica de grupos, auto-reflexión, juegos, introspección, relajación, meditación, etc.).

El desarrollo de estas competencias permite que alumnos y alumnas aprendan mejor y potencien sus resultados académicos, además de contribuir a prevenir los problemas emocionales, conductuales o de drogodependencias que puedan aparecer en estas franjas de edad y más concretamente al inicio de la adolescencia.

Desde las áreas de Salud y Políticas Sociales de la Junta de Andalucía, estas estrategias, orientadas a las fortalezas, capacidades y procesos de aprendizaje y crecimiento personal, son recomendadas por el Plan Integral de Salud Mental de Andalucía y el Plan Andaluz sobre Drogas y Adicciones, siendo acordes con el modelo de Activos en Salud adoptado por el IV Plan Andaluz de Salud.

Asimismo, la Ley 17/2007, de 10 de diciembre de Educación de Andalucía en su Artículo 39 relativo a la Educación en Valores, establece en su apartado cuarto que:

*4. El currículo contemplará la presencia de contenidos y actividades que promuevan la práctica real y efectiva de la igualdad, la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar, mental y social para sí y para los demás.*

Por otra parte, desde la experiencia y la evidencia, se pone de manifiesto que los programas de educación emocional que funcionan en el entorno educativo reúnen las siguientes características:

- Se basan en un marco conceptual sólido y en la evidencia contrastada, haciendo explícitas las competencias emocionales que abordan.
- Reciben el apoyo del equipo directivo del centro para la puesta en marcha del programa y su continuidad sistemática a lo largo de varios años.
- Responden a una planificación coordinada e integrada de manera transversal, tanto en el currículo académico, como en el resto de actividades y programas que se desarrollen en el centro.
- Realizan esfuerzos para implicar a toda la comunidad educativa (familias, profesorado y alumnado) en el desarrollo de algún aspecto del programa, teniendo como meta el desarrollo de una comunidad de aprendizaje.
- Proporcionan formación, asesoramiento y apoyo al profesorado, a madres/padres y/o personal cuidador, contando, cuando sea necesario, con la colaboración de profesionales sanitarios y de servicios sociales.

- Fomentan conductas positivas de aprendizaje y relaciones respetuosas y de apoyo entre el alumnado, el profesorado y las familias.
- Emplean enfoques interactivos de enseñanza-aprendizaje, que además promuevan el aprendizaje cooperativo, para así atender a los diversos estilos de aprendizaje del alumnado.
- Proporcionan un ambiente emocional seguro para prevenir cualquier tipo de acoso escolar y violencia entre iguales.
- Tienen en cuenta la ecología y el medio ambiente en la escuela.
- Incluyen un plan de evaluación del programa antes, durante, y después de su aplicación.

Se hace especial hincapié en el bienestar social y emocional de la población infantil y adolescente en situación de vulnerabilidad como vía para reducir las desigualdades en salud desde los distintos ámbitos de actuación, incluyendo el entorno educativo. Para ello es fundamental la detección precoz de estas situaciones, agilizar las vías de acceso a los servicios sanitarios y/o sociales cuando sea necesario, y programas de promoción del bienestar adaptados a sus características y necesidades.

La educación emocional forma parte de las líneas de intervención del programa de promoción y educación para la salud en el aula “Creciendo en Salud” como aspecto básico y determinante, por ello, se ha incluido con carácter transversal y obligatorio.

Para el desarrollo de esta Línea, y tras revisar las aportaciones de diferentes autores y programas que abordan competencias emocionales, las habilidades para la vida de la OMS, los pilares de la educación de Delors, así como, el informe del grupo de trabajo sobre promoción de la salud mental y el bienestar en el contexto de educación infantil y primaria creado en el marco del encuentro formativo entre profesionales de Salud y Educación celebrado en Granada en 2013, se considera imprescindible el desarrollo de los siguientes bloques temáticos, fruto de una adaptación del modelo pentagonal del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) de la Universitat de Barcelona:

1. Conciencia emocional: capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás.
2. Regulación emocional: capacidad para manejar las emociones de forma apropiada.
3. Autonomía emocional: capacidad de sentir, pensar y tomar decisiones por sí mismo.
4. Competencia social: capacidad para mantener relaciones adecuadas con otras personas.
5. Competencias para la vida y el bienestar: capacidad de adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos del día a día.

Las competencias anteriores, centradas en el desarrollo positivo del alumnado, deben guiar las acciones colaborativas de promoción del bienestar social y emocional estableciendo objetivos, contenidos y estrategias de actuación docente diferenciados según las diferentes etapas educativas.

## **14.2. CARACTERÍSTICAS DE LA MATERIA**

Educación Emocional es una materia de diseño propio que se incluye en el departamento de EF y va destinada a alumnos/as de 1º y 2º de ESO. Hay que destacar que esta programación se desarrollará a lo largo de 2 cursos escolares, aumentando la complejidad de los contenidos a lo largo de ambos cursos.

### 14.3. OBJETIVOS GENERALES, CONTENIDOS Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS POR BLOQUE TEMÁTICO

#### 14.3.1. Conciencia emocional

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<b>Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.</b>	Conocimiento de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percibir con precisión los propios sentimientos y emociones.</li> <li>• Identificar y definir los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos contemplando la posibilidad de experimentar emociones múltiples.</li> <li>• Reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.</li> </ul>
	Vocabulario emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconocer y utilizar el lenguaje emocional (verbal y corporal) de forma apropiada.</li> <li>• Utilizar adecuadamente las expresiones disponibles en el contexto cultural de la persona, para designar los fenómenos emocionales.</li> </ul>
	Conocimiento de las emociones de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás.</li> <li>• Comprender las emociones de las otras personas.</li> <li>• Implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.</li> <li>• Servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.</li> </ul>
	Interacción entre emoción, cognición y comportamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la relación entre emoción, pensamiento y conducta.</li> <li>• Ser capaces de encontrar dicha relación y llevar a cabo los cambios necesarios en los pensamientos y las conductas para regular las propias emociones.</li> <li>• Entender como los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos a su vez en la emoción y como ambos pueden regularse por la cognición (el razonamiento, la conciencia).</li> </ul>

#### 14.3.2. Regulación emocional

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<b>Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.</b>	Expresión de emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias.</li> <li>• Comprender que el estado emocional interno no siempre se corresponde con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás.</li> <li>• Comprender, en niveles de mayor madurez, el impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas.</li> </ul>
	Regulación de emociones y sentimientos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben ser regulados. Lo cual incluye: <ul style="list-style-type: none"> <li>- La regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo).</li> <li>- La tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión).</li> <li>- Perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades.</li> </ul> </li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- La capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo pero de orden superior, etc.</li> <li>• Conseguir el difícil equilibrio entre la represión o inhibición emocional y el descontrol.</li> </ul>
	Habilidades de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir estrategias para hacer frente a las emociones negativas, disminuyendo su intensidad y duración con el fin de atenuar el malestar que provocan.</li> <li>• Afrontar retos y situaciones de conflicto y las emociones que generan con estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.</li> </ul>
	Auto-generación de emociones positivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto-generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor...) y disfrutar de la vida, así como auto-gestionar el propio bienestar emocional aumentando el grado de bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.</li> </ul>

### 14.3.3. Autonomía emocional

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.	Autoestima positiva. La autoestima, por definición, es la opinión emocional que un individuo tiene de sí mismo y que, no necesariamente, tiene que ser positiva ni racional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener una imagen positiva de sí mismo.</li> <li>• Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad.</li> <li>• Establecer y mantener una “buena relación” consigo mismo.</li> </ul>
	Auto-motivación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir la capacidad de auto-dirigir nuestra conducta e implicarse emocionalmente en diversas actividades, ya sea en la vida personal, social, de tiempo libre, de futuro profesional etc. lo que implica un impulso a actuar hacia lo que quieren.</li> </ul>
	Auto-eficacia emocional. Significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional y esta aceptación está de acuerdo con las creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Percibirse a sí mismo con capacidad para sentirse como se desea y para generar las emociones que necesita.</li> <li>• Aceptar la propia experiencia emocional.</li> </ul>
	Responsabilidad. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir habilidades para revisar la propia conducta y asumir las consecuencias que se derivan de ella, no culpando siempre a los demás de los propios errores.</li> <li>• Responder de los propios actos.</li> <li>• Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones.</li> <li>• Decidir con responsabilidad sabiendo que, en general, lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.</li> </ul>

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
---------------------	------------	-----------------------

Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.	Actitud positiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Decidir adoptar una actitud constructiva y positiva en las diferentes situaciones de la vida, a pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa.</li> <li>Manifestar optimismo siempre que sea posible y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.</li> </ul>
	Análisis crítico de normas sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar la capacidad de reflexionar de forma razonada sobre los mensajes sociales y normas culturales que les llegan desde diferentes medios.</li> <li>Evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los medios de comunicación relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica.</li> </ul>
	Resiliencia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dotar a los menores de entereza o fortaleza psicológica para superar obstáculos, sobreponerse y enfrentarse con éxito a periodos de dolor emocional o situaciones adversas que pueden ser de diferente intensidad.</li> </ul>

#### 14.3.4. Competencia social

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas prosociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.	Habilidades sociales básicas. La primera de las habilidades sociales es escuchar, sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de “buena educación o buenos modales” tales como: saludar, escuchar, despedirse, dar las gracias, pedir por favor, pedir disculpas, dialogar, guardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.</li> </ul>
	Respeto por los demás.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar en los menores una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas.</li> <li>Valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.</li> </ul>
	Comunicación receptiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir y entender los mensajes con precisión.</li> </ul>
	Comunicación expresiva.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciar y mantener conversaciones con otras personas (adultos o iguales).</li> <li>Expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.</li> </ul>
	Compartir emociones.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tener conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.</li> <li>Aprender a expresar sus emociones y escuchar las de los demás en situaciones interpersonales en las que hay cierto nivel de reciprocidad.</li> </ul>

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes	Comportamiento pro-social y cooperativo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.</li> <li>Aprender a compartir actividades y espacios comunes.</li> </ul>

<b>y conductas prosociales y crear un clima de convivencia agradable para todos.</b>	<b>Asertividad.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos de una forma socialmente adecuada, respetuosa con los demás, sus opiniones y sus derechos.</li> <li>Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”.</li> <li>Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo.</li> </ul>
	<b>Prevención y solución de conflictos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica dotar al alumnado de la capacidad de análisis, reflexión y actuación para:             <ul style="list-style-type: none"> <li>-Identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva.</li> <li>-Evaluar riesgos, barreras y recursos evitando comportamientos que puedan generar conflictos.</li> <li>-Afrontar los conflictos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas.</li> </ul> </li> </ul>
	<b>Gestión de emociones colectivas en contextos sociales.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás en aquellas situaciones que sea conveniente.</li> </ul>

#### 14.3.5. Competencias para la vida y el bienestar

OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<b>Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.</b>	<b>Fijación de objetivos adaptativos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar en los menores la capacidad para proponerse objetivos positivos y realistas en su vida cotidiana, algunos a corto plazo (para un día, semana, mes) y otros a largo plazo (un año, varios años).</li> </ul>
	<b>Toma de decisiones responsables.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, sociales o de tiempo libre que acontecen en la vida diaria, evitando actitudes pasivas o negadoras.</li> <li>Asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.</li> </ul>
	<b>Búsqueda de apoyos y recursos disponibles.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados (cómo y dónde pedir ayuda).</li> </ul>
	<b>Ciudadanía activa.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocer los propios derechos y deberes.</li> <li>Desarrollar un sentimiento de pertenencia y cierto grado de compromiso para la participación efectiva en un sistema democrático, la solidaridad, el ejercicio de valores cívicos, el respeto por los valores multiculturales y la diversidad etc. en el grupo social en el cada alumno o alumna desarrolle su vida.</li> </ul>
	<b>Bienestar subjetivo.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollar en los menores la capacidad para disfrutar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.</li> <li>Adoptar una actitud favorable al bienestar.</li> <li>Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar,</li> </ul>

		ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).
	Generación de experiencias óptimas en la vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dotar al menor de la capacidad para que pueda crear por sí mismo situaciones agradables y de bienestar en las que las pueda desarrollarse y “sentirse feliz”.</li> </ul>

## 14.4. RECURSOS

### 14.4.1. Para el profesorado

<p><i>Antiprograma de Educación Emocional.</i></p> <p>Sentir en primera persona de Antonio Sánchez y Laura Sánchez.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recurso para trabajar la educación emocional en los centros educativos desde el punto de vista vivencial, no de técnicas concretas ni planteamientos didácticos explícitos (de ahí su denominación de antiprograma).</li> </ul> <p>En palabras de su autor: “Una emoción se vive, se siente y se experimenta. La realización de una ficha, no facilita su comprensión, su expresión y su regulación. Como dijo (Maganto y Maganto, 2010, p. 218). Se trata de evitar vivir con uno mismo como si fuera un desconocido”. Antonio Sánchez Román.</p> <p>Material disponible en:  <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishareservlet/content/7fe87c4f-9110-4299-b9e8-a52a8721beba">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishareservlet/content/7fe87c4f-9110-4299-b9e8-a52a8721beba</a></p>
<p><i>Programa de Inteligencia Emocional para las etapas de educación infantil, educación primaria y educación secundaria.</i></p> <p>Diputación Foral de Gipuzkoa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa de Inteligencia Emocional cuya finalidad es promover en el alumnado de educación infantil, educación primaria y educación secundaria las competencias emocionales que le permitan aumentar su nivel de bienestar personal y convertirle en personas responsables, comprometidas y cooperadoras.</li> </ul> <p>Material disponible en:  <a href="http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-gipuzcoa">http://www.eskolabakegune.euskadi.eus/web/eskolabakegune/material-de-la-diputacion-de-gipuzcoa</a></p>
<p>Programa de educación emocional “Cultivando emociones” para educación infantil y primaria. Elaborados por el Grupo de Aprendizaje Emocional del Centro de Formación, Innovación y Recursos Educativos (CEFIRE) de Elda, Alicante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caruana Vañó, A; Gomis Selva, N. (Coord.) (2014). Cultivando emociones 2: educación emocional de 8 a 12 años. Valencia: Generalitat Valenciana, Conselleria d’Educació, Cultura i Esport.</li> </ul> <p>Material disponible en: <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishareservlet/content/39e5fa35-716b-4330-b56b-743d45010db2">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishareservlet/content/39e5fa35-716b-4330-b56b-743d45010db2</a></p>
<p>Programa de intervención educativa “Aulas Felices” para las etapas de infantil, primaria y secundaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arguís Rey, R; Bolsas Valero, AP; Hernández Paniello, S; Salvador Monge, MM (2012). Programa “Aulas Felices”. Psicología Positiva aplicada a la Educación. Centro de Profesores y Recursos “Juan de Lanuza”. Zaragoza.</li> </ul> <p>Material disponible en: <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishareservlet/content/39e5fa35-716b-4330-b56b-743d45010db2">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishareservlet/content/39e5fa35-716b-4330-b56b-743d45010db2</a></p>

<p>Elaborado por el Equipo SATI, un grupo de trabajo dependiente del Centro de Profesores y Recursos “Juan de Lanuza” de Zaragoza</p>	<p><a href="servlet/content/536703bb-0748-4071-a0bd-31e6d384beff">servlet/content/536703bb-0748-4071-a0bd-31e6d384beff</a></p> <p>Documentos Anexos “Aulas Felices”:  <a href="http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm">http://catedu.es/psicologiapositiva/descarga.htm</a></p>
<p>“DINO”, editado por la Consejería de Educación y la Consejería para la Igualdad y Bienestar Social de la Junta de Andalucía. Núcleo temático nº 1: Autoestima, Habilidades Sociales y Toma de Decisiones.</p>	<p>• Material disponible en:  <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/programas/di-no/recursos-educativos">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/programas/di-no/recursos-educativos</a></p>
<p>Programa “Ulises”. Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional. Cuadernos del monitor y del alumno. Madrid: Asociación Deporte y Vida.</p>	<p>• Material disponible en:  <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/3a3b07ab-80d9-4b82-8d81-79747306ac87">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/3a3b07ab-80d9-4b82-8d81-79747306ac87</a>   <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/1d0733b6-e3bd-46a5-b353-0fa7fac8e1c1">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/1d0733b6-e3bd-46a5-b353-0fa7fac8e1c1</a></p>
<p>Programa “Hércules”. Toma de decisiones y solución de problemas. Cuadernos del monitor y del alumno. Madrid: Asociación Deporte y Vida.</p>	<p>• Material disponible en:  <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/982fa53d-32e3-4b8f-b058-7c4752d9776b">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/982fa53d-32e3-4b8f-b058-7c4752d9776b</a>   <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/de3d82e9-e9a7-4085-9acd-9d2b54f15967">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/de3d82e9-e9a7-4085-9acd-9d2b54f15967</a></p>
<p>Programa “Atenea”. Aprendizaje y desarrollo de habilidades sociales. Cuadernos del monitor y del alumno. Madrid: Asociación Deporte y Vida.</p>	<p>• Material disponible en:  <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/a0b0bbe0-8a47-451d-8137-1aafca0f68cf">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/a0b0bbe0-8a47-451d-8137-1aafca0f68cf</a>   <a href="http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/f75ad36b-f084-4f2a-baec-525217184ac5">http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/f75ad36b-f084-4f2a-baec-525217184ac5</a></p>
<p>Programa de competencias emocionales “Construye tu mundo”. Fundación de Ayuda contra Drogadicción (FAD). •</p>	<p>Material disponible (previo registro) en:  <a href="http://www.construyetumundo.org/">http://www.construyetumundo.org/</a></p>

## 14. BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ DEL VILLAR, C. (1987). La preparación física del fútbol basada en el atletismo.

Gymnos. Madrid.

- # ANDERSON, B. (2001). Estirándose. Integral. Barcelona.
- # BARBANY, J.R. (2002). Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento. Paidotribo. Barcelona.
- # BLÁZQUEZ, D. (1990). Evaluar en Educación Física. Inde. Barcelona.
- # BLÁZQUEZ, D. (1997). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. Barcelona.
- # CONTRERAS, O (1998). Didáctica de la Educación Física Escolar: un Enfoque Constructivista. Inde. Barcelona.
- # DELGADO, M. A. y SICILIA, A (2002). Educación Física y Estilos de Enseñanza. Inde. Barcelona.
- # FUENTES GUERRA, F. J. y SAENZ-LÓPEZ, P. (2000). Aspectos Teóricos y Prácticos de la Iniciación al Baloncesto. Diputación de Huelva.
- # GARCÍA, J.M.; NAVARRO, M. Y RUIZ, J.A. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Gymnos. Madrid.
- # GARCÍA, J.M.; NAVARRO, M. Y RUIZ, J.A. (1996). Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Gymnos. Madrid.
- # GÓMEZ ENCINAS, V. y otros (1996). La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Deporte de orientación. MEC. Madrid.
- # HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1.989). Iniciación al bádminton. Madrid. Editorial Gymnos.
- # LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2002). Mitos y falsas creencias para la práctica deportiva. Inde. Barcelona.
- # MANUAL DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO (1997).
- # SANTO, J.A. Y OTROS. (1996). Voleibol. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- # SIEDENTOP (1998). Aprender a enseñar. Inde. Barcelona.
- # VICIANA, J. (2001). Planificar en Educación Física. Universidad de Granada.
- # WILLMORE, J.H. y COSTILL, D. (2004). Fisiología del Esfuerzo y el Deporte. Paidotribo. Barcelona.

#### 10.1.- Bibliografía de aula.

- # ALONSO Y OTROS (2007). LIBRO DE 1º, 2º, 3º Y 4º. Bruño. Madrid.

#### 10.2.- Bibliografía de la programación

- # ANDERSON, B. (2001). Estirándose. Integral. Barcelona.
- # ARRÁEZ, J.M. (1997). ¿Puedo jugar yo? Proyecto Sur. Granada.
- # ARTEAGA Y VIVIANA (1997). Las actividades coreográficas en la escuela. INDE. Barcelona.
- # BLÁZQUEZ, D. (1990). Evaluar en Educación Física. Inde. Barcelona.
- # BLÁZQUEZ, D. (1997). La iniciación deportiva y el deporte escolar. Inde. Barcelona.
- # BONNEFOY, G. Y OTROS (2000). Enseñar voleibol para jugar en equipo. Inde. Barcelona.
- # CONTRERAS, O (1998). Didáctica de la Educación Física Escolar: un Enfoque Constructivista. Inde. Barcelona.
- # COLL, C. (1989). Psicología y currículo Lia. Madrid.
- # DELGADO, M.A. y SICILIA, A (2002). Educación Física y Estilos de Enseñanza. Inde. Barcelona.
- # GARCÍA, J.M.; NAVARRO, M. Y RUIZ, J.A. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Gymnos. Madrid.

- # GÓMEZ ENCINAS, V. y otros (1996). La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Deporte de orientación .MEC. Madrid.
- # HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1.989). Iniciación al bádminton. Madrid. Editorial Gymnos.
- # HERNÁNDEZ, M. (1997). Juegos y deportes alternativos. . Ministerio de Educación y Cultura. C.S.D. Madrid.
- # LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2002). Mitos y falsas creencias para la práctica deportiva. Inde. Barcelona.
- # MAINER, M.(1990). Iniciación al voleibol. Cepid. Zaragoza.
- # MOLINA ORTEGA, ANTONIO. Bádminton: programación para escuelas de base. Sevilla. Editorial Wanceulen.
- # MOTOS, T.; ARANDA, L. (2001). Práctica de la Expresión Corporal. Ñaque. Ciudad Real.
- # PIERÓN,P.(1998). Didáctica de las actividades físico-deportivas. Gymnos. Madrid.
- # SÁENZ-LÓPEZ, P. Y GIMÉNEZ, Fº. J. (1996) (Coord.). Construcción de materiales didáctico en Educación Física. Departamento de Expresión Musical, Plástica, Corporal y sus Didácticas de la Universidad de Huelva.
- # SANTO, J.A. Y OTROS. (1996). Voleibol. Consejo Superior de Deportes. Madrid.
- # SANZ, S. (1994). El voleibol adaptado, un deporte para atender a la diversidad. Revista Apunts. Educación Física y Deporte. nº 38, pp. 17-21
- # SENERS, P. (2001). Didáctica del Atletismo. Inde. Barcelona.
- # SIEDENTOP(1998). Aprender a enseñar. Inde. Barcelona.
- # TORRES, J. (1999). La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Proyecto Sur. Granada.
- # UREÑA, F. (Coord.)(1997). La Educación Física en Secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Unidades didácticas. Segundo ciclo: cuarto curso. Inde. Barcelona.
- # VICIANA, J. (2001). Planificar en Educación Física. Universidad de Granada.
- # WILLMORE,J.H. y COSTILL, D. (2004). Fisiología del Esfuerzo y el Deporte. Paidotribo. Barcelona.

## 15. ANEXOS

### 16.1. MODIFICACIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN MOTIVADO POR EL ESTADO DE ALARMA DEBIDO AL COVID-19

- Se señalará en rojo aquellos contenidos que no se hayan podido impartir.
- Se incluirá en azul aquellos contenidos añadidos para alcanzar los estándares de aprendizaje y cumplir con los criterios de evaluación.

#### 1º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	COMPETENCIAS CLAVE	CONTENIDOS (Unid. Didácticas)
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones <u>adaptadas</u> .	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, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	CMCT CAA CSC SIEP	<b>Condición física y motriz:</b> - “Capacidades físicas y acondicionamiento físico”. - “El calentamiento” <b>Juegos y deportes:</b> - “Salta” - “Habilidades gimnásticas” - “Realización de retos coordinativos y físicos individuales”
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión	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	CCL CAA CSC	<b>Expresión corporal:</b> “Mímica”. “Elaboración y puesta en escena de un montaje de mimo”

<p>corporal y otros recursos, <u>identificando el ritmo, el espacio, el tiempo y la intensidad.</u></p>	<p><b>ejecución a la de sus compañeros.</b></p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>SIEP</p> <p>CEC</p>	
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los <u>estímulos relevantes.</u></p>	<p>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.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Juegos y deportes:</b></p> <p>- “Deporte colectivo: Baloncesto”</p> <p>- <b>“Juguemos al Fútbolbol”</b></p> <p>- “Juegos y deportes populares”</p> <p>- “Nuestros deportes favoritos”</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la <u>frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria</u> aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca y respiratoria correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Capacidades físicas y acondicionamiento físico”.</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Actividad física y salud”.</p>

<p>5. Participar en <u>juegos</u> para la <u>mejora de las capacidades físicas</u> 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 <u>higiene postural</u> con la salud</p>	<p>5.1. Mejora su condición física general de acuerdo con sus posibilidades personales.</p> <p>5.2. Pone en práctica los fundamentos de la higiene postural.</p> <p>5.3. Participa en juegos valorando sus efectos en la mejora de la salud.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Deporte colectivo: Baloncesto”</li> <li>- <b>“Juguemos al Fútbolbol”</b></li> <li>- “Juegos y deportes populares”</li> <li>- “Salta”</li> <li>- “Nuestros deportes favoritos”</li> </ul> <p><b>Condición física y motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Capacidades físicas y acondicionamiento físico”</li> <li>- “El calentamiento”</li> </ul> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Actividad físicas y salud”.</li> </ul>
<p>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</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “El calentamiento”</li> <li>- “Capacidad física y acondicionamiento físico”</li> </ul>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades</p>	<p>CAA</p> <p>CSC</p>	<p><b>Expresión corporal</b></p> <p>“Mímo”.</p> <p><b>Juegos y deportes</b></p>

<p>expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>SIEP</p>	<p>- “Deporte colectivo: Baloncesto”</p> <p>- <b>“Juguemos al Fútbol”</b></p> <p>- “Juegos y deportes populares”</p> <p>- “Salta”</p> <p>- “Habilidades gimnásticas”</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, <b>facilitando conocer y utilizar <u>espacios urbanos y naturales del entorno próximo</u> para la práctica de actividades físico-deportivas .</b></p>	<p>8.1 <b>Conoce las posibilidades que ofrece el entorno <u>próximo</u> para la realización de actividades físico-deportivas.</b></p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>	<p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Actividad física y salud”.</p> <p><b>Actividades físicas en el medio natural</b></p> <p><b>“AFMN”</b></p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, conociendo y respetando las <u>normas específicas de las clases de Educación Física.</u></p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>9.4. Conoce y respeta las normas específicas de las clases de Educación</p>	<p>CCL</p> <p>CSC</p>	<p><b>TODOS LOS BLOQUES DE CONTENIDOS</b></p>

	Física.		
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.	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	CCL CD CAA	Todos los bloques de contenidos
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	<p>11.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>11.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>11.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	CMCT CAA CSC SIEP	<p><b>Salud y calidad de vida</b> - “Actividad física y salud”.</p> <p><b>Actividades físicas en el medio natural</b> - “AFMN”</p>
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía	<p>12.1. Conoce un repertorio de juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p> <p>12.2. Practica juegos populares y tradicionales de Andalucía valorando su riqueza cultural.</p>	CCL CD CAA CSC CEC	<p><b>Juegos y deportes</b> - “Juegos y deportes populares” - “Nuestros deportes favoritos”</p>
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva	13. 1. Reflexiona acerca de su propia actividad física y compone su propia autobiografía al respecto.	CCL CD CAA	<p><b>Salud y calidad de vida.</b> - “Capacidades físicas y salud”.</p>

2º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	COMPETENCIAS CLAVE	CONTENIDOS
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas en condiciones <u>reales</u> o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas, en situaciones adaptadas y <u>reales</u> de juego.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>1.6. Está sensibilizado hacia los desplazamientos activos en la vida cotidiana, así como a las normas de seguridad en los mismos.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”</li> <li>- “Relájate”</li> <li>- “Diseña el calentamiento”</li> </ul> <p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Atletismo”</li> <li>- “Bola arriba, bola abajo”</li> </ul> <p><b>Expresión corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Mimo”</li> </ul>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>CCL</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p> <p>CEC</p>	<p><b>Expresión corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Mimo”</li> <li>- “Sevillanas”</li> </ul>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición,</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-</p>	<p>CMCT</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p>

<p>colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la <u>toma de decisiones y las fases del juego</u>.</p>	<p>oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción y teniendo en cuenta las fases del juego.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p>- “Juegos y Deportes alternativos”</p> <p>- “Juegos y deportes: Unihockey”</p> <p>- “Nuestros deportes favoritos”</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la <u>relajación y la respiración</u> como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>4.7. Utiliza las técnicas de relajación y de respiración como medios de recuperación.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Diseña el calentamiento”</p> <p>- “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Relájate”</p>
<p>5. <u>Desarrollar las capacidades físicas</u> de acuerdo con las posibilidades personales y</p>	<p>5.1. Utiliza los indicadores de la intensidad de esfuerzo.</p> <p>5.2. Conoce las capacidades físicas y motrices que intervienen en las diferentes actividades físicas.</p> <p>5.3. Muestra una actitud de mejora, valorando su efecto en la salud.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Diseña el calentamiento”</p>

<p>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.</p>	<p>5.4. Practica procedimientos de evaluación de su condición física.            5.5. Conoce y realiza adecuadamente ejercicios para la mejora de la condición física.            5.6. Practica los fundamentos de la higiene postural como medio de prevención de lesiones.</p>		<p>- “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”  <b>Salud y calidad de vida</b>            - “Relájate”</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.            6.2. Prepara y realiza calentamientos, generales y específicos, y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>	<p>CMCT            CAA            CSC</p>	<p><b>Condición física y motriz</b>            - “Diseña el calentamiento”            - “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”  <b>Salud y calidad de vida</b>            - “Relájate”</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, 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.</p>	<p>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.</p>	<p>CAA            CSC            SIEP</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>

<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”</p> <p><b>Actividades físicas en el medio natural</b></p> <p>- “Senderismo”</p>
<p>9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>CCL</p> <p>CSC</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos</p>	<p>CCL</p> <p>CD</p> <p>CAA</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>
<p>11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.</p>	<p>11.1. Elabora trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.</p>	<p>CCL</p> <p>CD</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>CEC</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>

<p>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.</p>	<p>12.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>12.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>12.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Desarrollo y mejora de las capacidades físicas”</p> <p><b>Actividades físicas en el medio natural</b></p> <p>“Senderismo”</p>
--	--	--------------------------------------	---

### 3º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	COMPETENCIAS CLAVE	CONTENIDOS
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>1.4. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y <u>técnicas básicas de orientación</u>, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>CMCT  CAA  CSC  SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Condición física y salud: Fuerza, resistencia y flexibilidad”</p> <p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Coreografía de Comba”</p> <p><b>Actividades en la naturaleza</b></p> <p>- “Orientación y cabuyería”</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>CCL  CAA  CSC  SIEP  CEC</p>	<p><b>Expresión corporal</b></p> <p>“Bailes”</p> <p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Coreografía de comba”</p>
<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos de los <u>puestos específicos</u> para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de</p>	<p>CMCT</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p>

<p>oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los <u>estímulos relevantes</u>.</p>	<p>oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de <u>organización de ataque y de defensa</u> en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción y teniendo en cuenta las fases del juego.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “Voleibol”</li> <li>- “Deportes: Raquetas”</li> <li>- “Deportes alternativos”</li> <li>- “Nuestros deportes favoritos”</li> </ul>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud</p>	<p>4.1. Valora la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la condición física, así como la importancia de la alimentación y su relación con ello.</p> <p>4.2. Reconoce los efectos positivos de la actividad física sobre aparatos y sistemas del cuerpo humano.</p> <p>4.3. Utiliza los indicadores de la intensidad del esfuerzo y los factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>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.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Condición física y salud: Fuerza, resistencia y flexibilidad”</li> <li>- “Beneficios del ejercicio físico y el Calentamiento general y específico”</li> </ul> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Salud y ejercicio físico”</li> </ul>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma <u>métodos básicos de entrenamiento</u> con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Condición física y salud: Fuerza, resistencia y flexibilidad”</li> <li>- “Beneficios del ejercicio físico y el Calentamiento general y específico”</li> </ul>

<p>de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>		<p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Salud y ejercicio físico”</li> </ul>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Condición física y salud: Fuerza, resistencia y flexibilidad”</li> <li>- “Beneficios del ejercicio físico y el Calentamiento general y específico”</li> </ul>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>7.4. Analiza los estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo y la actividad física en el contexto social actual.</p>	<p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes relacionadas con las actividades de ocio en la sociedad actual.</p>	<p>CAA</p> <p>CMCT</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>

		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.	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>9.4. Conoce las normas PAS y el protocolo de soporte vital básico.</p>	CCL CSC	<b>Todos los bloques de contenidos</b>
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	<p>10.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>10.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>10.3. Comunica y comparte información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.</p>	CCL CD CAA	<b>Todos los bloques de contenidos</b> - “Juegos Olímpicos y deporte en Andalucía”
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.	<p>11.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>11.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>11.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	CMCT CAA CSC SIEP	<b>Condición física y motriz</b> - “Condición física y salud: Fuerza, resistencia y flexibilidad” - “Beneficios del ejercicio físico y el calentamiento general y específico” <b>Actividades físicas en el medio natural</b> - “Orientación y cabuiería”



**4ºESO**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje evaluables</b>	<b>COMPETENCIAS CLAVE</b>	<b>CONTENIDOS</b>
--------------------------------	---	-------------------------------	-------------------

<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas con <u>eficacia y precisión</u>.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte colectivo: Baloncesto II”</li> <li>- “Deportes alternativos”</li> <li>- “Fútbol americano”</li> <li>- “Nuestros deportes favoritos”</li> </ul> <p><b>Expresión corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Circo y malabares”</li> </ul>
<p>2. Componer y presentar <u>montajes</u> individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>CCL</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p> <p>CEC</p>	<p><b>Expresión corporal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Circo y malabares”</li> </ul>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz <u>en función de los objetivos</u>.</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Deporte colectivo: Baloncesto II”</li> <li>- “Deportes alternativos”</li> <li>- “Fútbol americano”</li> <li>- “Circo y malabares”</li> <li>- “Nuestros deportes favoritos”</li> </ul>

	3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno		
4. 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.	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Evaluación y desarrollo de las capacidades físicas. Plan de mejora de las capacidades físicas básicas”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Salud y calidad de vida”</p>
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.	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Evaluación y desarrollo de las capacidades físicas. Plan de mejora de las capacidades físicas básicas”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Salud y calidad de vida”</p>
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	<p>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.</p> <p>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.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- “Evaluación y desarrollo de las capacidades físicas. Plan de mejora de las capacidades físicas básicas”</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p>

	6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.		- "Salud y calidad de vida"
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.	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>SIEP</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- "Deporte colectivo: Baloncesto II"</p> <p>- "Deportes alternativos"</p> <p>- "Fútbol americano"</p> <p>- "Nuestros deportes favoritos"</p>
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>	<p>CAA</p> <p>CSC</p> <p>CEC</p>	<p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- "Deporte colectivo: Baloncesto II"</p> <p>- "Fútbol americano"</p>
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>	<p><b>Condición física y motriz</b></p> <p>- "Evaluación y desarrollo de las capacidades físicas. Plan de mejora de las capacidades físicas básicas"</p> <p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- "Salud y calidad de vida"</p> <p><b>Actividades en el medio natural</b></p>



			- “Medio natural”
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.	CCL  CSC	Todos los bloques de contenidos
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.	CCL  CAA  CSC  SIEP	<b>Juegos y deportes</b> - Deporte colectivo: Baloncesto II” - “Deportes alternativos” - “Fútbol americano” - “Nuestros deportes favoritos” <b>Expresión corporal</b> - “Circo y malabares” <b>Actividades en el medio natural</b> - “Medio natural”
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar,	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.	CCL  CD  CAA	<b>Todos los bloques de contenidos</b>



<p>seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>		
<p>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.</p>	<p>13.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 13.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 13.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>CMCT  CAA  CSC  SIEP</p>	<p><b>Condición física y motriz</b>  - “Evaluación y desarrollo de las capacidades físicas. Plan de mejora de las capacidades físicas básicas”  <b>Salud y calidad de vida</b>  - “Salud y calidad de vida”  <b>Actividades en el medio natural</b>  - “Medio natural”</p>

### 1º BACHILLERATO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	COMPETENCIAS CLAVE	CONTENIDOS
<p>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</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP.</p>	<p><b>Juegos y deportes</b>  - “Deporte de raqueta: Bádminton”  - “Voleibol II”  - “Nuestros deportes favoritos”  <b>Actividad física en el medio natural</b></p>

desarrollados en la etapa anterior.			- “Actividad física en el medio natural”
2. Crear y representar composiciones corporales 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.	CCL CAA CSC SIEP CEC	<b>Expresión corporal</b>  - “Expresión corporal”
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	CMCT CAA CSC SIEP	<b>Juegos y deportes</b>  - “Deporte de raqueta: Bádminon”  - “Voleibol II”  - “Nuestros deportes favoritos”  <b>Actividad física en el medio natural</b>  “Actividad física en el medio natural”
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.	CMCT, CAA, SIEP	<b>Condición física y motriz</b>  - “Plan de entrenamiento”  <b>Salud y calidad de vida</b>  - “Elementos relacionados con la salud y la actividad física. Los beneficios del ejercicio”
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento	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.	CMCT CAA SIEP.	<b>Condición física y motriz</b>  - “Plan de entrenamiento”  <b>Salud y calidad de vida</b>

<p>de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>		<p>- “Elementos relacionados con la salud y la actividad física. Los beneficios del ejercicio”</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>	<p>CMCT CAA SIEP.</p>	<p><b>Salud y calidad de vida</b></p> <p>- “Elementos relacionados con la salud y la actividad física. Los beneficios del ejercicio”</p> <p><b>Juegos y deportes</b></p> <p>- “Deporte de raqueta: Bádminton”</p> <p>- “Voleibol II”</p> <p>- “Nuestros deportes favoritos”</p>
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas,</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>	<p>CMCT CAA CSC.</p>	<p><b>Todos los bloques de contenidos</b></p>

tanto individualmente como en grupo.			
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	CSC SIEP	<b>Todos los bloques de contenidos</b>
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.	CCL CD CAA	<b>Todos los bloques de contenidos</b>

## 16.2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXPRAESCOLARES ANULADAS A CONSECUENCIA DEL COVID-19

Se señalará en rojo aquellas actividades que no se hayan podido realizar.

### 1º ESO:

- Asistencia evento deportivo
- Actividad física en el medio natural: Senderismo, canoa, kayak, etc...
- Rutas en bicicleta.
- Actividades físicas en la playa.

### 2º ESO:

- Asistencia evento deportivo
- Actividad física en el medio natural: Senderismo, canoa, kayak, etc...
- Rutas en bicicleta.
- Actividades físicas en la playa.
- Salida a Granada y Sierra Nevada.

### 3º ESO:

- Asistencia evento deportivo
- Actividad física en el medio natural: Senderismo, canoa, kayak, etc...
- Rutas en bicicleta.
- Actividades físicas en la playa.
- Asistencia a un Gimnasio de la localidad, en la que los alumnos realizarán actividades y conocerán las posibilidades deportivas que ofrecen las diferentes instalaciones de su entorno.
- Salida para sesión de Padel en instalaciones deportivas cercanas.

### 4º ESO:

- Asistencia evento deportivo
- Actividad física en el medio natural: Senderismo, canoa, kayak, etc...
- Rutas en bicicleta.
- Actividades físicas en la playa.
- Asistencia a un Gimnasio de la localidad, en la que los alumnos realizarán actividades y conocerán las posibilidades deportivas que ofrecen las diferentes instalaciones de su entorno.

## **1º BACHILLERATO**

- Asistencia evento deportivo
- Actividad física en el medio natural: Senderismo, canoa, kayak, etc...
- Rutas en bicicleta.
- Actividades físicas en la playa.
- Asistencia a un Gimnasio de la localidad, en la que los alumnos realizarán actividades y conocerán las posibilidades deportivas que ofrecen las diferentes instalaciones de su entorno.



Hay que diferenciar para el presente curso académico entre los grupos que son totalmente presenciales (3º B1 y 4º B4) y el resto de grupos. Los totalmente presenciales se regirán por los mismos criterios de evaluación del curso académico pasado, y que resumidamente son los siguientes: 1.- Desarrollo de las actividades: 60% (70% en Bachillerato) 2.- Adquisición de contenidos: 20% (20% en Bachillerato) 3.- Interés por la asignatura y colaboración: 20% (10% Bachillerato)