

# PROGRAMACIÓN DE DEPARTAMENTO Curso 17/18 EDUCACIÓN FÍSICA



**Profesorado del departamento:**  
Diéguez Roa, Trinidad  
Lasso de la Vega Romero, Fátima  
Rojo Martos, Gerardo  
Pozo Sánchez, M<sup>a</sup> Jesús

INDICE	PÁG
1. INTRODUCCIÓN	3
2. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA	4
3. LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO	5
4. CONTEXTO DEL CENTRO. 4.1.Datos sobre la población y el centro. 4.2.Profesorado y horarios. 4.3.Grupos de alumnos y su distribución. 4.4.Instalaciones deportivas. 4.5.Materiales y recursos del departamento.	6
5. CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DEL ALUMNADO.	9
6. PERFILES DE MATERIA: CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS CLAVE.	9
7. OBJETIVOS. 7.1.Objetivos Generales de la ESO. 7.2.Objetivos Generales de la Educación Física en la ESO. 7.3.Objetivos Generales de Bachillerato. 7.4.Objetivos Generales de la Educación Física en Bachillerato 7.5.Implicación de los Objetivos de Materia en la consecución de los de Etapa. 7.6.Currículo integrado bilingüe	25
8. CONTENIDOS. 8.1.Contenidos de Secundaria. 8.2.Contenidos del Bachillerato. 8.3.Elementos transversales y cultura andaluza. 8.4. Currículo integrado bilingüe 8.5.Medidas para el fomento de la lectura, escritura y el lenguaje oral.	31
9. INTERDISCIPLINARIEDAD.	38
10. ASPECTOS T.I.C.	39
12. METODOLOGÍA. 12.1.Orientaciones metodológicas. 12.2.Metodología AICLE.	39
12. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. 12.1.Alumnado con imposibilidad para la práctica de actividad física. 12.2.Alumnado con discapacidad física transitoria o permanente. 12.3.Alumnado que no asiste a una o varias clases	41
13. EVALUACIÓN. 13.1.Evaluación del proceso de aprendizaje. A. CÓMO EVALUAR: Técnicas e instrumentos de evaluación B. CUÁNDO EVALUAR. C. QUIÉN EVALÚA D. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN 13.2.Evaluación del proceso de enseñanza. 13.3.Recuperaciones y alumnos pendientes.	44
14. UNIDADES DIDÁCTICAS INTEGRADAS POR CURSOS.	47
15. NORMAS BÁSICAS DEL DEPARTAMENTO.	70
16. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.	70
17. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.	71
18. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (OPTATIVA LIBRE CONFIGURACIÓN 2º BACHILLERATO) A. INTRODUCCIÓN B. OBJETIVOS C. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS D. CONTENIDOS E. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE F. UNIDADES DIDÁCTICAS	71
20. BIBLIOGRAFÍA.	80

## 1.- INTRODUCCIÓN.

La sociedad actual es consciente de la necesidad de incorporar a la cultura y a la educación básica, aquellas capacidades que, relacionándolas con el cuerpo y su actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejor calidad de vida.

Por otra parte, existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, de la mejora de la imagen corporal y la forma física y utilización constructiva del ocio mediante las actividades motrices.

El **área de Educación Física** se propone aumentar las posibilidades de los alumnos y alumnas a profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y a asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y la conducta motriz.

La enseñanza de este materia implica tanto mejorar las posibilidades de acción, como propiciar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma.

La comprensión de la conducta motriz no puede aislarse de la comprensión del propio cuerpo como elemento presente en la experiencia de las personas e integrado en la vivencia personal. Asimismo, la Educación Física no puede reducirse a los aspectos perceptivo-motrices y coordinativos, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognoscitivos.

El **cuerpo** y el **movimiento** se constituyen en ejes básicos de la acción educativa en esta área. De esta manera, se pretende llamar la atención hacia la importancia del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades, hacia la propia aceptación, de sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente.

El movimiento tiene además un valor funcional de instrumento, un carácter social que se deriva de sus propiedades expresivas y del significado que los otros le atribuyen en situaciones de interacción.

Las funciones del cuerpo en movimiento son variadas y tienen diferente importancia en Educación Física, según las intenciones educativas que predominen. Entre ellas destacan las siguientes:

- **Función de conocimiento:** en la medida en que el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto como para conocerse a sí misma, como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones sensoriomotrices toma conciencia de su propio cuerpo y del mundo que le rodea.
- **Función anatómico-funcional:** mejorando e incrementando mediante el movimiento, la propia capacidad motriz es diferentes situaciones y para distintos fines y actividades.
- **Función estética y expresiva:** la vivencia del movimiento adquiere significado. El cuerpo el movimiento expresa, pero además, a través de la expresión corporal y otras técnicas expresivas, las manifestaciones motrices pueden ser estéticamente más estructuradas.
- **Función comunicativa y de relación:** en tanto que la persona utiliza su cuerpo y su movimiento corporal para relacionarse con otras personas, en toda clase de actividades motrices y en todos los estadios de la vida.
- **Función higiénica:** relativa a la conservación y mejora de la propia salud y forma física, así como la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones.
- **Función agonística:** en tanto que la persona puede demostrar sus posibilidades, competir y superar dificultades, a través del movimiento corporal.
- **Funciones catártica y hedonista:** en la medida en que las personas, a través del ejercicio física, se liberan de tensiones, restablecen su equilibrio psíquico, realizan actividades de ocio, y además disfrutan de su propio movimiento y de sus posibilidades corporales.
- **Función de compensación:** en cuanto que el movimiento compensa las restricciones del médico y sedentarismo habitual de la sociedad actual.

El área de Educación Física ha de reconocer esa multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ella a la consecución de los objetivos generales de la educación obligatoria y recogiendo todo el conjunto de prácticas corporales que tratan de desarrollar en los alumnos/as sus aptitudes y capacidades.

Una de las prioridades de la Educación Secundaria Obligatoria es la consolidación de **hábitos de educación a través del cuerpo**.

El área de Educación Física se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos y alumnas, de forma que les permita obtener un conocimiento amplio de su propio cuerpo y de sus capacidades.

El deporte, tan apreciado en nuestra sociedad por su carga de intensa competitividad, debe ser entendido en esta etapa educativa con un carácter abierto, sin que la participación se debilite a características de sexo, niveles de habilidad y otros criterios de discriminación; y debe, asimismo, realizarse con fines educativos, centrados en la mejora de las capacidades motrices y de otra naturaleza que son objeto de la educación, y no con el fin de obtener un resultado en la actividad competitiva, vinculando su práctica a una escala de actitudes, valores y normas.

El ejercicio físico y deportivo contribuye a moderar o eliminar ciertos hábitos cuya aparición a menudo coincide con estas edades: consumo de tabaco, alcohol y otras drogas.

Después de esta breve justificación, por último, señalaremos que todos los puntos que aparecen en la presente programación están basados y fundamentados en los Reales Decretos que establecen el currículo y las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria que desarrollan la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, Ley 17/2007, de Educación en Andalucía de 10 de diciembre; Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) y los RD 1105/2014 de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de la ESO y el Bachillerato y la orden de 9 de mayo e instrucciones de 8 de junio de la Junta de Andalucía; también por los Decretos 111 y 110/2016 de 14 de junio por el que se establece el currículo para la ESO y Bachillerato en Andalucía.

Esta programación está dotada de la adecuada **flexibilidad** y adaptación a los intereses de nuestros alumnos y a posibles situaciones nuevas e imprevisibles modificando la metodología en relación con la consecución de los objetivos, entre los que destacamos, el que los alumnos sean conscientes de la intrínseca, educativa y recreativa relación existente entre la EF y la salud.

## 2.- LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA.

El proceso de enseñanza y aprendizaje en esta etapa ha de promover y facilitar que cada alumno/a llegue a comprender significativamente su cuerpo (desde el punto de vista de los efectos que la actividad motriz tiene sobre él) y sus posibilidades, conociendo más profundamente y, en determinados casos, consiguiendo un cierto dominio en un número variado de actividades físicas de modo que en el futuro, pueda escoger las más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, procedimientos, actitudes y hábitos que le permitan mejorar sus condiciones de vida y de salud, así como disfrutar y valorar las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento personal y de relación interpersonal.

La consecución de esos hábitos debiera ser una de las prioridades en la Educación Secundaria Obligatoria. Para lograrlo, no es suficiente con habituar al alumnado a la práctica continuada de ejercicio físico, sino que es necesario vincular esa práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que llevarla o no a cabo, tienen sobre el organismo.

El alumnado de esta etapa toma conciencia de los cambios que se producen en su organismo, se replantea su imagen cambiante y se siente capaz de influir en la evolución y cambios de su cuerpo y de superarse en sus capacidades motrices.

El alumnado de esta edad hacen actividades físicas porque, además de divertirse, les *sirve* para estructurar esa imagen cambiante, para sentirse mejor, más hábiles y seguros, para conservar y mejorar su salud, para conseguir logros y para integrarse y ser aceptados dentro del grupo.

La **Educación Física** les debe ayudar (desde el proceso de enseñanza y aprendizaje), a ser conscientes de sus cambios corporales, a aceptarlos como normales de toda evolución y a sacar el mayor provecho de los mismos y ayudarles también a superar las crisis de identidad emanadas de las irregularidades en la aceptación de esa imagen cambiante.

Esta edad supone también la mejora de las posibilidades cognitivas y por ello, es posible educar al alumnado para que conozca el por qué y para qué de las actividades, para que programe en función de sus capacidades, intereses y finalidades y para que evalúe los progresos obtenidos. Las actividades físicas van apareciendo ante el alumnado como un fenómeno cultural, en la mayoría de los casos con implicaciones sociológicas, estéticas y económicas, que ha de ser capaz de valorar críticamente.

Los intereses del alumnado van definiéndose a lo largo de la etapa, por lo que debiera diferenciarse entre una parte más común del currículo y otra de mayor variedad en el mismo, que atendería a los diferentes grados de interés. La parte más común incluye los aspectos que tienen una funcionalidad sobre todas las personas e inciden prioritariamente en su adaptación a la vida social. Se refiere a momentos de salud, hábitos de ejercicio y práctica de actividades físicas como medio de inserción social y de empleo formativo del ocio. La parte más diversificada, centrada en opciones según intereses, capacidades y medios, podría enfocarse a posibles especializaciones en determinadas habilidades, con un planteamiento de prolongación hacia las habilidades de tiempo libre.

La participación en actividades deportivas favorece las integraciones grupales y ayuda a disminuir las tensiones, siempre que se realicen en un marco de práctica donde la competición (cuando existe) se supedita a lo lúdico y no al revés. Se ven pues las posibilidades de enriquecimiento en la Etapa a través de la Educación Física. Pero es conveniente constatar también como el alumnado se va observando, qué responsabilidades van a ir adquiriendo y qué logros va consiguiendo.

#### **En líneas generales se puede decir que el alumnado:**

- ✓ Toma conciencia de su condición física y se responsabiliza de su cuidado y del desarrollo y prevención de salud.
- ✓ Mejora su control de movimiento, consigue mayores logros y mayor versatilidad y adaptabilidad para resolver situaciones motrices diferentes.
- ✓ Hace suyos hábitos estables de ejercicio físico, sintiéndose más autónomo/a.
- ✓ Podrá sentirse más capaz motrizmente, lo que le llevará a demandar mayor diversificación (diferentes actividades) y, quizás, especialización, es decir, el proceso le va llevando hacia el aprendizaje de habilidades más específicas.

### **3.- LA EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO.**

La Educación Física como materia común está orientada fundamentalmente a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades motrices como medio para la mejora de la salud en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física y, también, como ocupación activa del tiempo libre.

La Educación Física en el bachillerato es la culminación de la progresión de los aprendizajes iniciados en etapas anteriores, que deben conducir al desarrollo de los procesos de planificación de la propia actividad física favoreciendo de esta manera la autogestión y la autonomía. Así mismo, esta materia, puede orientar al alumnado en la dirección de futuros estudios superiores, universitarios y profesionales, relacionados con las ciencias de la actividad física, el deporte y la salud.

De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales

El proceso formativo que debe guiar la Educación Física se orienta en torno a dos ejes fundamentales: en primer lugar, a la *mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social*; en segundo lugar, a *contribuir a afianzar la autonomía plena del alumnado para satisfacer sus propias necesidades motrices*, al facilitarle la adquisición de los procedimientos necesarios para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades.

## 4.- CONTEXTO DEL CENTRO.

### 4.1. DATOS DEL CENTRO.

El Instituto de Educación Secundaria “Salvador Rueda” se halla ubicado en el Distrito Oeste de la ciudad de Málaga en la calle Corregidor Antonio de Bobadilla número 13, barriada de los Corazones. Tiene fácil localización ya que se encuentra detrás de la Comisaría Provincial de Málaga. Desde su construcción ha sido un referente en la zona de Tiro de Pichón por la calidad de la enseñanza impartida y los buenos resultados obtenidos en las pruebas de acceso a la Universidad, lo que ha provocado que haya sido uno de los centros más demandados de la capital.

En el centro existen 6 líneas educativas en cada nivel (de ESO a bachillerato), albergando una media de 1200 alumnos, que se caracterizan por una gran heterogeneidad tanto a nivel social como económico. Para este curso escolar se ha implantado el Proyecto Bilingüe para todas las líneas de 1º ESO, quedando solo tres líneas en 2º y 3º ESO y dos líneas en 4º ESO y 1º bachillerato.

A nivel socioeconómico, debido a la gran heterogeneidad de nuestro alumnado, existen familias de nivel medio-alto y otras de nivel bajo-medio, por lo que a la hora de plantear actividades extraescolares y compra de materiales debemos tener en cuenta a todo el alumnado para que no queden diferenciados por motivos económicos.

El clima de convivencia en el centro es bastante positivo, sin grandes altercados ni problemas graves de disciplina. Para mejorar este clima existe un programa de Convivencia Escolar, que impone de Aula de Convivencia y actividades de tutoría para mejorar el clima de aula y un programa de prevención y detección de acoso y violencia escolar.

El centro desarrolla varios proyectos que involucran tanto a profesorado como a alumnado: “Escuela Espacio de Paz”, “Plan de Igualdad”, “Acompañamiento Escolar”, “Forma Joven”, “Escuelas Deportivas”, “Huerto Escolar”, “Proyecto Profundiza”, “Plan de Compensación Educativa”, “Escuela de Padres y Madres”, “Proyecto Comenius y Erasmus+”, “Recapacitla”, “Escuela TIC 2.0” y “Programa de Mediación Entre Iguales”.

### 4.2. PROFESORADO Y HORARIO.

El Departamento de educación física está compuesto por cuatro profesores.

- Trinidad Díez Roa
- Fátima Lasso de la Vega
- Gerardo Rojo Martos
- Mª Jesús Pozo (jefa de departamento)

HOR A	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
8:15	MJ - 1ºESO C	F - 3ºESO D	MJ - 1ºESO F	F - 3º ESO G	MJ - 1ºESO C	F - 3º ESO F	MJ - 1ºESO A			F - 3º ESO G
				T - 1ºBACH F					G - 4º ESO CD	T - 4º ESO CD
9:15		F - 3º ESO E	MJ - 2ºESO AB	F - 1ºBACH BE		F - 3º ESO D	MJ-1ºBA HC CD	F - 1ºBACH CD	MJ - 1ºESO F	
			G - 1ºBACH BE	T - 2º ESO AB				T - 1ºBACH F	G - 1º ESO D	
10:15 11:15	MJ - 2ºBACH H	F - 2ºBACH		F - 4º ESO B				F - 4º ESO B	MJ - 2ºESO AB	F - 3º ESO F
	G - 2º BACH		G - 4ºESO BEF	T - 4ºESO EF	G - 2ºBACH C		G - 4ºESO BEF	T - 4ºESO EF		T - 2º ESO AB
11:15			REUNIÓN DPTO							
11:45			MJ - 2º ESO DF	F - 3ºESO B		F - 3º ESO C		F - 1ºBACH BE	MJ - 2ºBACH D	F - 2ºBACH AB
	G - 1º ESO E			T - 2º ESO DF	G - 1º ESO D	T - 3ºESO A	G - 1º BACH BE		G - 2º BACH EF	T - 1ºBACH A
12:45	MJ - 2ºESO CE		MJ-1ºBA CH CD	F- 1ºBACH CD		F - 3ºESO E			MJ - 2º ESO CE	F - 3º ESO C
		T - 2º ESO CE	G - 4º ESO A		G - 1º ESO B				G - 4º ESO A	T - 2º ESO CE
13:45	MJ - 1ºESO A								MJ - 2º ESO DF	F - 3º ESO B
	G - 1º ESO B	T - 3º ESO A	G - 2º BACH C	T - 1ºBACH A	G - 4º ESO CD	T - 4º ESO CD			G - 1º ESO E	T - 2ºESO DF

#### 4. 3.- GRUPOS DE ALUMNOS Y SU DISTRIBUCIÓN.

Los cursos, grupos y materias a los que atiende el departamento de educación física son los siguientes:

MATERIA	CURSO	GRUPOS
EDUCACIÓN FÍSICA	1º ESO	A, B, C, D, E, F
	2º ESO	A, B, C, D, E, F
	3º ESO	A, B, C, D, E, F, G
	4º ESO	A, B, C, D, E, F
	1º BACHILLERATO	A, B, C, D, E, F
ACTIVIDAD FÍSICA	2º BACHILLERATO	A, B, C, D, E, F (4 grupos)
EXPRESIÓN CORPORAL	2º ESO	A/B/C (1 solo grupo)

Durante este curso escolar, la EF se impartirá dentro del programa bilingüe en 1º, 2º y 3º de ESO, y en 1º de bachillerato.

#### CURSOS Y MATERIAS POR PROFESOR:

PROFESOR/A	ASIGNATURA Y GRUPOS
Mª JESÚS POZO	EF BILINGÜE: 1º ESO A, C y F. 2º ESO AB, CE, DF. 1º BACH CD ACTIVIDAD FÍSICA: 2º BACH ABD
FÁTIMA LASSO DE LA VEGA	EF: 3º ESO B, C, D, E, F y G. 4º ESO B. 1º BACHILLERATO CD y BE ACTIVIDAD FÍSICA: 2º BACH AB
TRINIDAD DIÉGUEZ	EF: 2º ESO AB, CE, DF. 3º ESO A. 4º ESO CD y EF. 1º BACH A y F EXPRESIÓN CORPORAL: 2º ESO TUTORÍA 1º BACH A
GERARDO ROJO	EF BILINGÜE: 1º ESO B, D y E. 4º ESO CD y EF. 1º BACH BE. EF: 4º ESO A. ACTIVIDAD FÍSICA: 2º BACH C y EF TUTORÍA 2º BACH C

#### 4.4.- INSTALACIONES DEPORTIVAS.

El Centro Educativo posee las siguientes instalaciones deportivas:

- 3 pistas de balonmano y fútbol-sala con porterías.
- 3 pistas de baloncesto con canastas.
- Distribuidas dentro de las anteriores hay pintados tres campos de voleibol, con postes móviles que pueden colocarse en los mismos para las redes.
- 1 gimnasio
- 2 vestuarios masculino y femenino.
- 1 almacén de material.

#### 4.5.- MATERIALES Y RECURSOS DEL DEPARTAMENTO.

Existe un inventario del material deportivo disponible en el almacén del gimnasio, que se ha actualizando con la compra de nuevos materiales.

También se podrán utilizar otros materiales didácticos disponibles en el centro como las pizarras digitales y proyectores.



En general diremos que el departamento además de lo señalado dispone de diferentes y variados **recursos didácticos impresos** (apuntes, fichas explicativas, hojas de observación, listas de control...), del material convencional del área que suministra un distribuidor deportivo y de material no convencional que puede ser útil en un momento dado, además de los recursos T.I.C.

## 5.- CARACTERÍSTICAS PSICOEVOLUTIVAS DEL ALUMNADO.

Las **características** (rasgos característicos) **del alumnado** vienen determinados por el desarrollo evolutivo de la etapa en que se encuentran, estudiado desde la Psicología Evolutiva.

En relación con las **características físicas** hemos de tener en cuenta que se encuentran en una época de cambios rápidos en el crecimiento y el desarrollo sexual por lo que es necesaria una metodología activa e implicativa y ofrecerles una información sexual objetiva.

Con respecto a las **características psicológicas** el alumnado se encuentra en una fase de búsqueda de su identidad personal, por lo que demandan actividades de autoconocimiento, de desarrollo del autoconcepto y autoestima...

En cuanto a las **características sociales** las más comunes en estas edades son la rebeldía, para la que se debe usar una metodología participativa; y la influencia del grupo de amigos y la formación de pandillas (grupos), para la que fomentaremos las actividades extraescolares y culturales.

## 6.- PERFILES DE MATERIA: CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS CLAVE.

El currículo básico de educación viene establecido en el RD 1105/2014 de 26 de diciembre, en el que se establecen los criterios de evaluación así como los Estándares de Aprendizaje Evaluables que determinan qué es lo que el alumnado debe aprender al terminar cada ciclo educativo.

















La Comunidad Autónoma de Andalucía en un nivel de concreción mayor, establece en el Decreto 111/2016 de 14 de junio y en la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, quedando por tanto establecidos los contenidos, criterios, estándares para cada uno de los cursos de la etapa de la ESO y el bachillerato y su relación con las Competencias Clave.

Por tanto a los distintos departamentos didácticos solo nos queda relacionar estos tres componentes para elaborar lo que podemos denominar como PERFILES DE MATERIA, que definen lo que vamos a trabajar dentro de la EDUCACIÓN FÍSICA durante los diferentes cursos:

1º ESO:

CC	Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables RD 1105/2014 26 diciembre
CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃 SIEP 📏	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃 SIEP 📏 CEC 🎵	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃 SIEP 📏	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
CMCT + CAA 🗣️	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.6. 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>CMCT + CAA 🗣️</p>	<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃</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. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>
<p>CAA 🗣️ CSC 🏃 SIEP ♀</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con 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>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.</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>CCL  CSC </p>	<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artísticoexpresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.</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>CCL  CD  CAA </p>	<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.</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 actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
<p>CMCT + CAA  CSC  SIEP </p>	<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>	
<p>CCL  CD  CAA  CSC  CEC </p>	<p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p>	
<p>CCL  CD  CAA </p>	<p>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.</p>	

2º ESO

CC	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables RD 1105/2014 26 diciembre
CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏋️ SIEP 📏	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
CAA 🗨️ CSC 🏋️ SIEP 📏 CCL 🎭 CEC 🎵	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏋️ SIEP 📏	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
CMCT + CAA 🗨️	4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

<p>CMCT + CAA 🗣️</p>	<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃</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 y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p>
<p>CAA 🗣️ CSC 🏃 SIEP 📌</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con 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>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃</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>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>
<p>CCL 🧠 CSC 🏃</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>CCL                   CD                   CAA </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.                  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                   CD                   CAA                   CSC                   CEC </p>	<p>11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.</p>	
<p>CMCT +                  CAA                   CSC                   SIEP </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>	

3º ESO

CC	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables RD 1105/2014 26 diciembre
CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏋️ SIEP 📏	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
CAA 🗨️ CSC 🏋️ SIEP 📏 CCL 🧠 CEC 🎵	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏋️ SIEP 📏	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.















<p>CMCT + CAA 🗣️</p>	<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</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. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>CMCT + CAA 🗣️</p>	<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃</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 y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>CAA 🗣️ CSC 🏃 SIEP 🚶</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con 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>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃</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 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>CCL 🧠 CSC 🏃</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>CCL 🧠 CD 🖨️ CAA 🗣️</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. 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>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃 SIEP 🏠</p>	<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>	

4º ESO

CC	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables RD 1105/2014 26 diciembre
CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏃 SIEP 📏	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades fisicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
CAA 🗨️ CSC 🏃 SIEP 📏 CCL 🎧 CEC 🎵	2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏃 SIEP 📏	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
CMCT + CAA 🗨️	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

<p>CMCT + CAA 🗨️</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. 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏃</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. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>CAA 🗨️ CSC 🏃 SIEP 📌</p>	<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
<p>CAA 🗨️ CSC 🏃 CEC 🎵</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. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏃</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. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente</p>

<p>CCL  CSC </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. 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</p>
<p>CCL  CAA  CSC  SIEP </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. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>CCL  CD  CAA </p>	<p>12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados</p>
<p>CMCT + CAA  CSC  SIEP </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>	

## 1º BACHILLERATO

CC	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables RD 1105/2014 26 diciembre
CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏋️ SIEP 🏆	1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
CAA 🗨️ CSC 🏋️ SIEP 🏆 CCL 🧠 CEC 🎵	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.
CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏋️ SIEP 🏆	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 🗨️ SIEP 🏆	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.

<p>CMCT + CAA 🗨️ SIEP †</p>	<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas 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. 5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>CMCT + CSC 🏃 SIEP †</p>	<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, 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. 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 🗨️ CSC 🏃</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 individualmente como en grupo.</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>CSC 🏃 SIEP †</p>	<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>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.</p>

CAA 🗨️ CCL 🗣️ CD 🖱️	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.
CMCT + CAA 🗨️ CSC 🏃 SIEP 📌	10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	

**COMPETENCIAS CLAVE.** Según la orden ECD/65/2015 de 21 de enero y en el Real Decreto 1105 artículo 22 se establecen las competencias clave que todo el alumnado deberá desarrollar y adquirir a lo largo de la etapa educativa de la ESO y el Bachillerato.

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

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave.

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

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

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

**El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP 📌 )** será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de



actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.

Asimismo, se trabajará la **competencia en comunicación lingüística (CCL 🗣️)** a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva.

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

Finalmente, 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.

## 7.- OBJETIVOS.

### 7.1.- OBJETIVOS GENERALES DE LA ESO.

Desde nuestra labor como docentes debemos tener en cuenta como primera referencia al comenzar a programar la **finalidad** de la educación secundaria obligatoria, que según el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, capítulo II, consiste en lograr que los alumnos y alumnas **adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.**

Durante la etapa de Secundaria contribuiremos a desarrollar en el alumnado los saberes, las capacidades, los hábitos, las actitudes y los valores que les permitan dirigirse a alcanzar los objetivos enumerados en CAPÍTULO III artículo 23 de la Ley orgánica 2/2006 de Educación:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) *Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.*
- l) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la educación Secundaria obligatoria en Andalucía, según el Decreto 111/2016, de 14 de junio, 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.

## **7.2.- OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO.**

Los objetivos se entienden como las INTENCIONES que sustentan el diseño y la realización de las actividades necesarias para la consecución de las grandes finalidades educativas. Se conciben así como elementos que guían los procesos de enseñanza-aprendizaje, ayudando al profesorado en la organización de su labor educativa.

La enseñanza de la Educación Física en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las capacidades expuestas en la Orden de 14 de julio de 2016:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de

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

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

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

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

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

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

### 7.3. OBJETIVOS DE BACHILLERATO.

El Bachillerato, según se recoge en el Capítulo III del RD 1105/2014, tiene como finalidad proporcionar al alumnado **formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia**. Asimismo, capacitará al alumnado para acceder a la educación superior.

El Bachillerato contribuirá 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.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, el Bachillerato en Andalucía, según el Decreto 110/2016, de 14 de junio, contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- b) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de 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.

#### **7.4.- OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL BACHILLERATO.**

Según la Orden de 14 de julio de 2016, 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.

### 7.5.- IMPLICACIÓN DE LOS OBJETIVOS DE MATERIA EN LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS DE ETAPA:

La Educación Física tiene la intención, como materia de conocimiento, y a través del uso de sus herramientas y contenidos propios, de colaborar en el alcance y consecución de muchos de los objetivos que se formulan para la Educación Secundaria. Incluso es conveniente mencionar que algunos de los objetivos generales de etapa son casi exclusivamente alcanzados por nuestra asignatura.

OBJETIVOS ESO	OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A								x			x	
B							x	x				
C								x				
D								x				
E												x
F												
G					x		x					
H												
I												
J									x			
K	x	x	x	x	x	x	x	x		x		
L									x			

Y en bachillerato:

OBJETIVOS BACHILLERATO	OBJETIVOS DE EDUCACIÓN FÍSICA									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A									x	
B									x	
C	x									
D										
E										
F										
G										x
H										
I										
J										
K										
L					x					
M	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
N										

### 7.6.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL AREA DE EF BILINGÜE (CURRÍCULO INTEGRADO)

Para los alumnos que están dentro del proyecto bilingüe, además de los objetivos generales tanto del área de educación física, como del área de inglés, se proponen los siguientes objetivos específicos del área de educación física bilingüe:

1. Comprender de forma global y específica mensajes orales en inglés sobre temas relacionados con el área de educación física, a un nivel sencillo, en exposiciones breves, en conversaciones y en diálogos.
2. Comprender de forma global y específica textos escritos en inglés (descriptivos y narrativos) relativos al área de educación física, siendo capaz de predecir el significado de algunos conceptos a través del contexto.
3. Producir mensajes orales breves, relativos al área de educación física, utilizando un lenguaje sencillo e incorporando vocabulario específico del área.
4. Producir mensajes escritos cortos y sencillos sobre temas relacionados con el área utilizando el léxico apropiado y que sean comprensibles para el lector.
5. Utilizar estrategias de aprendizaje y recursos didácticos (diccionarios, libros de consulta, textos con apoyo visual, materiales multimedia...) con el fin de buscar información y resolver situaciones de aprendizaje de forma autónoma.

Se valorará el uso de la segunda lengua por parte del alumnado de forma oral y escrita. La mayoría de contenidos se trabajarán conjuntamente en las dos lenguas pudiendo darse el caso de que algún contenido debido a su sencillez o a que se ha trabajado en cursos anteriores se haga completamente en la segunda lengua.

Desde nuestra área, pretendemos que el alumnado adquiera un vocabulario específico de la asignatura, así como que aprenda a describir acciones, juegos, ejercicios...

## 8.- CONTENIDOS.

La normativa vigente define los contenidos como el conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos, en función de las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado.

### 8.1.- CONTENIDOS PARA LA ESO.

Según la orden de 14 de julio de 2016, en la materia de Educación Física los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: **Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.**

La salud y la calidad de vida 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.

A continuación se relacionan los contenidos a trabajar en cada uno de los cursos:

#### 1º ESO

##### Bloque 1. Salud y Calidad de vida.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de las AF saludables</li> <li>• La alimentación y la salud</li> <li>• Higiene personal en la AF</li> <li>• Estilo de vida saludable y activo.</li> <li>• Uso responsable de las TIC.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Higiene postural</li> <li>• Técnicas básicas de respiración y relajación</li> <li>• La estructura de una clase de EF</li> <li>• El calentamiento general y la vuelta a la calma.</li> <li>• Las normas en la clase de EF: vestimenta, higiene, hidratación...</li> </ul>
--	---

##### Bloque 2. Condición física y motriz

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto y clasificación de las CFB y Motrices</li> <li>• Juegos para la mejora de las CFB y Motrices</li> <li>• Factores que intervienen en el desarrollo de la CF y Motriz.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acondicionamiento físico general (CFB-salud)</li> <li>• Indicadores de la intensidad de esfuerzo: frecuencia cardiaca y respiratoria.</li> <li>• Las Hab Motrices Genéricas como tránsito a las específicas.</li> </ul>
---	--

##### Bloque 3. Juegos y Deportes

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos predeportivos.</li> <li>• Desarrollo de habilidades gimnásticas deportivas y artísticas: equilibrios, volteos, saltos...</li> <li>• Juegos alternativos.</li> <li>• Juegos cooperativos.</li> <li>• Juegos populares y tradicionales de Andalucía</li> <li>• Tolerancia y deportividad.</li> <li>• Aceptación del propio nivel y disposición a mejorar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos y HME de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>• Principios tácticos comunes de las actividades deportivas de colaboración, oposición y c-o: línea de pase, creación y ocupación de espacios, organización de ataque y defensa...</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• La AF y la corporalidad en el contexto social</li> </ul>
---	--

### Bloque 4. Expresión corporal

<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento.</li> <li>• Integración del ritmo como elemento del movimiento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conciencia corporal.</li> <li>• Juegos de expresión corporal.</li> <li>• Improvisaciones.</li> <li>• Juegos rítmicos, malabares, combas...</li> </ul>
---	--

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades en el medio natural y salud, ocupación activa del tiempo libre.</li> <li>• Respeto al medio ambiente y valoración del mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos de trepa, marcha...</li> <li>• Senderismo (descripción, tipos de senderos...)</li> <li>• Uso responsable de los espacios</li> </ul>
--	---

## 2º ESO

### Bloque 1. Salud y Calidad de vida.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de las AF saludables e incorporación de las mismas a la vida cotidiana.</li> <li>• Actitud crítica hacia prácticas físicas negativas para la salud.</li> <li>• Higiene postural y prevención de lesiones.</li> <li>• Calentamiento general y específico.</li> <li>• Lesiones y riesgos deportivos.</li> <li>• Igualdad en las AFD.</li> <li>• Uso responsable de las TIC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El descanso y la salud.</li> <li>• Técnicas de respiración y relajación.</li> <li>• Fomento de la higiene y los hábitos de vida saludables.</li> <li>• Concienciación sobre hábitos perjudiciales para la salud y calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas...</li> <li>• Concienciación y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a las AFD.</li> </ul>
--	--

### Bloque 2. Condición física y motriz

<ul style="list-style-type: none"> <li>• CFB-M en las diferentes AF y expresivas.</li> <li>• Efectos de la práctica de AF sobre la CF y motriz.</li> <li>• Control de la intensidad del esfuerzo.</li> <li>• Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicadores de la intensidad de esfuerzo.</li> <li>• Factores que intervienen en el desarrollo de la CF y Motriz.</li> </ul>
--	---

### Bloque 3. Juegos y Deportes

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades atléticas: carreras, saltos y lanzamientos.</li> <li>• Las fases de juego en los deportes colectivos: organización de ataque y defensa.</li> <li>• Toma de decisiones.</li> <li>• Situaciones reducidas de juego.</li> <li>• Juegos populares y tradicionales.</li> <li>• Trabajo en equipo y cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos y HME de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>• Fundamentos tácticos.</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• La AF y la corporalidad en el contexto social</li> <li>• Juegos alternativos y predeportivos.</li> <li>• Tolerancia y deportividad.</li> <li>• Respeto a las normas.</li> </ul>
---	--

### Bloque 4. Expresión corporal

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de expresión corporal creativas: espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento.</li> <li>• control de la respiración y la relajación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li> <li>• Juegos de expresión corporal.</li> <li>• El mimo y el juego dramático.</li> <li>• Bailes tradicionales andaluces.</li> </ul>
---	---



## Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades en el medio natural y salud, ocupación activa del tiempo libre.</li> <li>• Respeto al medio ambiente y valoración del mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas básicas de orientación: simbología, mapas...</li> <li>• Juegos de pistas y orientación.</li> <li>• AFD urbanas: skate, parkour, patines...</li> <li>• Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos en entornos rurales y urbanos.</li> </ul>
--	--

### 3º ESO

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración y fomento de la práctica de AF para la mejora de la CF y Motriz y la calidad de vida.</li> <li>• La alimentación, la AF y la salud.</li> <li>• La recuperación tras el esfuerzo, técnicas de recuperación.</li> <li>• Métodos y técnicas de relajación.</li> <li>• Higiene personal y hábitos de vida saludable.</li> <li>• Higiene postural en la AF.</li> <li>• Fomento de los desplazamientos activos.</li> <li>• Uso responsable de las TIC.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de las AF saludables.</li> <li>• Efectos positivos de la AF sobre el organismo y los riesgos y contraindicaciones.</li> <li>• Los sistemas metabólicos de obtención de energía.</li> <li>• Actitud crítica hacia prácticas negativas para la salud. Hábitos perjudiciales para la salud: tabaco, alcohol, drogas, sedentario...</li> <li>• Respeto a las normas y a los demás.</li> <li>• Protocolos para activar los servicios de emergencias y protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico.</li> </ul>
---	--

#### Bloque 2. Condición física y motriz.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las CFB en las distintas actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>• Autoevaluación de los factores de la CF y Motriz.</li> <li>• Métodos de desarrollo de las CFB y motrices enfocados a la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la CF y Motriz.</li> <li>• Pruebas para medir las CFB y motrices.</li> <li>• La CF y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</li> </ul>
--	--

#### Bloque 3. Juegos y deportes.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de raqueta; los golpeos.</li> <li>• Juegos populares y tradicionales.</li> <li>• Juegos alternativos y predeportivos.</li> <li>• Situaciones reales de juego.</li> <li>• Actitudes de tolerancia y deportividad.</li> <li>• Trabajo en equipo y cooperación.</li> <li>• Orígenes del deporte e historia de los JJ.OO.</li> <li>• El deporte en Andalucía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos y HME de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>• El interés y la motivación para mejorar la práctica.</li> <li>• Organización del ataque y la defensa; puestos específicos.</li> <li>• Evaluación de la propia ejecución técnico-táctica.</li> <li>• La AF y la corporalidad en el contexto social.</li> </ul>
--	--

#### Bloque 4. Expresión corporal

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de expresión corporal: espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento.</li> <li>• Improvisación individual y colectiva.</li> <li>• Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li> <li>• Juegos de expresión corporal.</li> <li>• Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo fijado</li> <li>• Bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos.</li> <li>• Composiciones coreográficas grupales con base musical.</li> </ul>
---	--

## Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades en el medio natural y salud, ocupación activa del tiempo libre.</li> <li>• Actividades como: escalada, cabuiería...</li> <li>• Respeto al entorno como lugar para la realización de AF y la necesidad de conservarlo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas básicas de orientación.</li> <li>• Estudio de la oferta de actividades y posibilidades que ofrece el entorno.</li> <li>• Medidas preventivas y de seguridad.</li> </ul>
---	---

### 4º ESO

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos de malas actitudes posturales inadecuadas.</li> <li>• La alimentación y la hidratación en diferentes actividades físicas. La dieta mediterránea.</li> <li>• Calentamiento autónomo y vuelta a la calma.</li> <li>• Colaboración en la planificación de actividades grupales.</li> <li>• Valor cultural de la AF</li> <li>• Las lesiones deportivas más frecuentes, protocolos de actuación.</li> <li>• Uso responsable de las TIC.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características y beneficios de las AF saludables.</li> <li>• Hábitos adecuados de AF, regular, sistemática y autónoma.</li> <li>• Actitud crítica hacia prácticas negativas para la salud. Hábitos perjudiciales para la salud: tabaco, alcohol, drogas, sedentario...</li> <li>• Respeto a las normas y a los demás.</li> <li>• Trabajo en grupo: intercambio de ideas, diálogo y argumentación.</li> <li>• Informaciones actuales sobre temas relacionadas con la AF a través de las TIC.</li> </ul>
---	--

#### Bloque 2. Condición física y motriz.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas para desarrollar las CF y motrices orientadas a la salud.</li> <li>• Las CF y motrices en la realización de los diferentes tipos de AF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La CF-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> </ul>
--	---

#### Bloque 3. Juegos y deportes.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas.</li> <li>• Juegos y deportes tradicionales.</li> <li>• Juegos alternativos.</li> <li>• La percepción y toma de decisiones.</li> <li>• Organización y realización de eventos.</li> <li>• Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La seguridad y el nivel propio de ejecución.</li> <li>• Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y col-opos en función de: las acciones del adversario, del entorno, los intereses del alumnado, del objetivo..</li> <li>• Habilidades y estrategias o soluciones para resolver problemas motores.</li> </ul>
---	--

#### Bloque 4. Expresión corporal

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación y realización de composiciones artístico-expresivas que integren técnicas de expresión corporal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y de interacción.</li> <li>• Diseño de montajes: acrosport, musicales, etc.</li> </ul>
---	---

## Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades en el medio natural y salud, ocupación activa del tiempo libre.</li> <li>• Actividades como: escalada, vela, kayaks...</li> <li>• Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mecánica básica de la bicicleta</li> <li>• Uso de materiales reciclados en la práctica de AF</li> <li>• Fomento del desplazamiento activo.</li> <li>• Sensibilización de los efectos de las Af en el medio natural y su relación con la forma de vida.</li> </ul>
--	--

## 8.2. CONTENIDOS DEL BACHILLERATO.

### 1º BACHILLERATO

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

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición y balance energético. Relación ingesta-gasto calórico. Análisis de la dieta.</li> <li>• Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.</li> <li>• La actividad física programada.</li> <li>• Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</li> <li>• Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.</li> <li>• Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.</li> <li>• La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</li> <li>• Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.</li> <li>• Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</li> <li>• Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</li> <li>• Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos posturales y funcionales para la salud.</li> <li>• Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.</li> <li>• Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.</li> <li>• Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.</li> <li>• Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.</li> <li>• 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.</li> <li>• Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.</li> <li>• Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.</li> <li>• Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</li> <li>• Aplicaciones para dispositivos móviles.</li> </ul>
---	---

#### Bloque 2. Condición física y motriz.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.</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>• Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</li> <li>• Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.</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>• 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> </ul>
---	--

#### Bloque 3. Juegos y deportes.

<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>• Situaciones motrices en un contexto competitivo.</li> <li>• Deportes de raqueta y/o de lucha.</li> <li>• Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>• Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.</li> <li>• La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>• Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</li> <li>• Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.</li> <li>• Los sistemas de juego.</li> <li>• Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.</li> <li>• Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.</li> </ul>
---	--

### Bloque 4. Expresión corporal.

<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>Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.</li> <li>Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.</li> </ul>
---	---

### Bloque 4. Actividades físicas en el medio natural.

<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>Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</li> <li>Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.</li> </ul>
---	--

### 8.3.- ELEMENTOS TRANSVERSALES Y CULTURA ANDALUZA.

El Real Decreto 1105/2014, establece que en la Educación Secundaria obligatoria, todas las materias deberán trabajar contenidos comunes y transversales como la **comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las Tecnologías de la Información y la Comunicación, el emprendimiento y la educación cívica y constitucional.**

De acuerdo también con lo establecido en el **artículo 6 del decreto 111/2016, de 14 de junio**, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- el fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la **convivencia intercultural**, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria

democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la **historia de Andalucía**, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.

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

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

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

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

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

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

**En general para dar cabida a estos temas el profesorado deberá de tener en cuenta:**

- ✓ La organización de la clase y de los grupos para realizar las actividades y desarrollar los contenidos.
- ✓ El uso educativo de la “competición”.
- ✓ Lo forma de presentar las tareas.
- ✓ El uso del lenguaje.
- ✓ La utilización justa y adecuada de los espacios y materiales.
- ✓ El uso adecuado de los recursos de que disponemos en el centro y fuera de él.
- ✓ El desarrollo de hábitos en el alumnado, sirviendo de ejemplo nuestra figura.

En la LEY 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía en su artículo 40, se establece que el currículo deberá contemplar la presencia de contenidos y de actividades relacionadas con el medio natural, la historia, la cultura y otros hechos diferenciadores de Andalucía, como el flamenco, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

Vamos a tener en cuenta este contenido en nuestra programación principalmente a través de la práctica y valoración del juego popular, autóctono y tradicional. Los alumnos descubrirán los rasgos de la cultura andaluza en el entorno familiar y social preguntando a sus familiares los tipos

de juegos que realizaban. Se tratará específicamente en los días próximos a la celebración del día de Andalucía con la realización de juegos populares.

También se realizarán actividades en el medio natural y en la población para que valoren nuestro patrimonio natural y urbano. En una de las sesiones dibujarán un plano del municipio, tal y como lo perciben, y señalando en él los elementos que lo caracterizan (cauces de agua, plazas, vías de comunicación, monumentos, zonas naturales, etcétera).

#### **8.4.- CONTENIDOS DENTRO DEL CURRÍCULO INTEGRADO BILINGÜE.**

Durante este curso 2016/17, la EF va a ser bilingüe en 1º, 2º y 4º de ESO y 1º de bachillerato. El trabajo de los contenidos dentro del proyecto bilingüe se harán conforme a la normativa vigente (*Orden de 28 de Junio de 2011 BOJA 135 de 12 julio de 2011*), impartándose en este caso al menos el 50% de la asignatura en inglés. Ya que esta materia dispone de dos horas semanales, la distribución de los contenidos bilingües se hará, normalmente durante los primeros 30 minutos de cada sesión, incluyendo el calentamiento y las explicaciones sobre organización de la clase.

Salvo modificaciones durante el desarrollo de las mismas, todas las unidades didácticas se trabajarán en las dos lenguas, los alumnos tendrán apuntes también en inglés en los que se repararán conceptos básicos de la asignatura así como nuevos aprendizajes.

#### **8.5.- MEDIDAS PARA EL FOMENTO DE LA LECTURA, ESCRITURA Y EL LENGUAJE ORAL.**

En el Departamento de Educación Física consideramos que uno de nuestros objetivos generales es la formación integral de las personas que forman parte de la comunidad educativa que nos rodea: familiares, profesorado, sociedad cercana y, por encima de todo, el alumnado.

Pretendemos una EF integral y catalizadora del proceso de desarrollo integral del individuo. Por todo ello, nos gusta integrar dentro de ella facetas educativas que consideramos transversales dentro del proceso general de formación a lo largo de toda la vida, o dicho de otra manera más simple: actividades clave para la promoción de las personas.

La lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc. es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las vertientes, y lo que resulta más complicado, relacionarse con todas ellas. Por ello en nuestra asignatura el alumnado realizará actividades de comprensión lectora de los apuntes de las distintas unidades didácticas, así como de artículos y noticias relacionadas con el deporte, el entrenamiento y temas relacionados con la salud. También se llevarán a cabo actividades de redacción, promoviendo el comentario y análisis crítico, la reflexión y el resumen de contenidos relacionados con nuestra asignatura.

Por otro lado se favorecerá el desarrollo de la expresión oral, a través de exposiciones orales, puestas en común, explicación de ejercicios y realización de vídeos tutorial por parte del alumnado.

Para el alumnado interesado el departamento dispone de un listado de libros de lectura relacionados con el deporte así como revistas y páginas web interesantes para profundizar en la lectura.

### **9.- INTERDISCIPLINARIEDAD**

Teniendo en cuenta “la visión interdisciplinar del conocimiento” como uno de los principios para el desarrollo de los contenidos, debe establecerse una relación interdisciplinar con el resto de materias, de modo que se le dé un tratamiento global al proceso de enseñanza-aprendizaje. Al menos se tratará de conseguir que algunos de los contenidos a desarrollar en Educación Física tengan el apoyo de otras materias. La relación más directa en este sentido se realizará con el Departamento de Música, de Tecnología, de Educación Plástica y Visual, Ciencias Sociales, Ciencias Naturales y Educación para la ciudadanía.

Se podrán interrelacionar ciertos bloques de contenidos del área con contenidos de otras para conjuntamente desarrollarlos. De ello pueden surgir propuestas de sesiones conjuntas o programación de alguna actividad concreta durante el curso.

Como ejemplo proponemos estas interacciones entre los contenidos de Educación Física y los de otras áreas:

BLOQUES DE CONTENIDOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	OTRAS ÁREAS
<b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>	BIOLOGÍA: El cuerpo humano. La salud.
<b>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b>	BIOLOGÍA: El cuerpo humano, el movimiento.
<b>JUEGOS Y DEPORTES</b>	MATEMÁTICAS: cálculos de distancias, medidas, ángulos, estadísticas, gráficas... TECNOLOGÍA: construcción de materiales y herramientas para juegos y deportes.
<b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>	LENGUA Y LITERATURA: sistemas de comunicación verbal y no verbal. EDUCACIÓN PLÁSTICA Y VISUAL: lenguaje visual. MÚSICA: expresión vocal, canto, ritmo, movimiento.
<b>ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA</b>	CIENCIAS DE LA NATURALEZA: interacción con el medio natural, cambios en el medio ambiente. CIENCIAS SOCIALES, GEOGRAFÍA E HISTORIA: medio ambiente y conocimiento geográfico.

## 10.- ASPECTOS TIC EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Las tecnologías de la información y la comunicación están cada vez más presentes en nuestra sociedad, formando parte ya del día a día de nuestros alumnos. En nuestra materia el uso de las TIC se llevará a cabo tanto en la elaboración de trabajos y presentaciones por parte tanto del alumnado como del profesorado, así como la investigación y uso de aplicaciones móviles para la práctica saludable de actividad física y sobre todo incidiremos en el uso responsable de las mismas así como de las redes sociales.

En el desarrollo de las explicaciones teóricas en el aula el profesorado hará uso de presentaciones digitales, vídeos, juegos on-line relacionados con la salud y la AF y también aplicaciones para hacer pruebas/exámenes.

## 11.- METODOLOGÍA.

### 11.1.- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

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

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.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscando la transferencia entre aprendizajes (hab. básicas-hab. específicas).</li> <li>- Teniendo en cuenta el medio en que se lleva a cabo el proceso de E-A. y el grupo al que va dirigido.</li> </ul>	<p><b>Partir de la situación del alumnado</b></p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planteando actividades que supongan un reto para el alumnado.</li> <li>- Integrando el mayor número de aspectos posibles recogidos en los diferentes núcleos de contenidos.</li> <li>- Relacionando C, P y A propios del área de EF.</li> </ul>	<p><b>Facilitar la construcción de aprendizajes significativos.</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estableciendo relaciones dinámicas de interacción en las clases de EF.</li> <li>- Planteando situaciones-problema relacionadas con la EF.</li> </ul>	<p><b>El profesor/a como mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atendiendo a sus intereses y motivaciones relacionados con la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>- Llevando a cabo un trabajo individualizado adaptado al nivel de habilidad de cada alumno/a.</li> </ul>	<p><b>Atender a la diversidad del alumnado.</b></p>

### 11.2.- Metodología AICLE. Para el aprendizaje integrado de contenidos y lenguas extranjeras.

Según David Marsh es “aquella que hace referencia a las situaciones en las que las materias o parte de las materias se enseñan a través de una lengua extranjera con un objetivo doble, el aprendizaje de contenidos y el aprendizaje simultáneo de una lengua extranjera”. La metodología para el aprendizaje integrado de contenidos abarca el diseño de tareas comunicativas, el fomento del trabajo colaborativo por tareas o proyectos... Así mismo, será necesario desarrollar estrategias de comprensión y seguimiento para lograr que la información académica sea vehiculada al mismo tiempo que se crea un proceso de inmersión lingüística en el aula gracias al uso de la L2. Para ello se deberá recurrir a la paráfrasis o repetición de la información, el uso de elementos visuales, la comprobación recurrente de la asimilación de contenidos, la anticipación de léxico y estructura ya sea por parte del profesor de ANL o el de lengua extranjera.

### 12.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Normalmente en todas las clases nos encontramos con una realidad diversa en cuanto a los alumnos. Hay unos que necesitan un apoyo pedagógico puntual, es decir, en un momento dado y para algún determinado aspecto, como es el caso de los que tienen dificultad ante una actividad concreta, han faltado unos días a clase o los que aprenden algo con más facilidad. A estos se dirigen las actividades de refuerzo y las de ampliación respectivamente.

Ahora bien, también nos podemos encontrar a algún alumno o alumna con alguna necesidad educativa específica cuyos tipos los señala las Instrucciones de 22 de junio de 2015, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se establece el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa. Distinguimos entre:

**1. Atención educativa ordinaria:** medidas destinadas a todo el alumnado:

- Medidas y recursos generales de atención a la diversidad:
  - Adecuación de las programaciones didácticas a las necesidades del alumnado.
  - Actividades de refuerzo y profundización.
  - Agrupamientos flexibles.
- **Planificación de la atención educativa ordinaria:**
  - A.** Metodologías didácticas favorecedoras de la inclusión: aprendizaje basado en proyectos y cooperativo.
  - B.** Organización de los espacios y los tiempos: flexibilidad.
  - C.** Diversificación de los procedimientos e instrumentos de evaluación:

- Uso de métodos de evaluación alternativos a las pruebas escritas: observación diaria, portafolios.
- Adaptaciones de las pruebas escritas: de formato y de tiempo.

**2. Atención educativa diferente a la ordinaria:** para alumnado con NEE, dificultades de aprendizaje, altas capacidades o que precise de acciones de carácter compensatorio.

2.1. Medidas específicas de atención a la diversidad: AAC, ACNS, ACS, PE, ACI ACAI, FLEXB.

- ACNS (Adaptaciones curriculares no significativas): requieren la modificación en la organización, temporalización, metodología, procedimientos de evaluación.
- ACS (Adaptaciones curriculares significativas): requieren la modificación de objetivos y criterios de evaluación.

2.2. Planificación y seguimiento de la atención diferente a la ordinaria: crearemos unidades didácticas niveladas incluyendo actividades de refuerzo y ampliación, adaptadas y específicas.

Por tanto podemos diferenciar dos tipos de alumnado dentro de nuestros grupos-clase:

**1º.**- Los que necesitan **apoyos específicos o complementarios**, como puede ser una ACI o cualquier programa de mediación en el aula (apoyo lingüístico, habilidades sociales, etc). En esos casos, el Departamento de Orientación del centro y el tutor elaborará la ACI significativa del alumnado, que se subirá a Séneca. El profesor de Educación Física que atienda a este alumnado establecerá las medidas necesarias para atender a este alumnado intentando que consiga aquellos objetivos que se planteen para ellos.

**2º.**- Los que requieren **apoyo ordinario por parte del profesor** en el aula.

Las medidas de atención a la diversidad dentro del currículo deben tender a posibilitar a todos los alumnos/as la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo, a través de las modificaciones necesarias que flexibilicen las condiciones de desarrollo, y permitan, a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, la posibilidad de desarrollar con éxito las actividades.

Cada alumno es diferente en cuanto a sus posibilidades o ritmo de aprendizaje, estabilidad de su atención, preferencias, efectividad en el trabajo en grupo... por todo ello, el profesor debe ajustar la ayuda pedagógica a las diferentes necesidades del alumnado y utilizar recursos o estructuras diferentes para dar respuesta a esta diversidad.

A nivel general diremos que como estrategias de enseñanza-aprendizaje para con estos alumnos u otros que surjan durante el curso **tendremos en cuenta** estos aspectos:

- Diseñar actividades amplias, que tengan diferentes grados de dificultad y que permitan diferentes posibilidades de ejecución y expresión.
- Establecer momentos en los que confluyan diferentes actividades dentro del aula, para que el máximo tiempo posible todos los alumnos se sientan integrados.
- Que entre las actividades docentes "ordinarias" y las de apoyo **no** exista una frontera claramente delimitada. Por ello las actividades escolares deberían entenderse como un continuo, que va *desde* las actividades diseñadas, y las realizadas con el grupo-clase, *hasta* las actividades diseñadas, para un grupo/alumno concreto, *pasando* por múltiples situaciones intermedias.

Dentro del **proyecto bilingüe** también se tendrá en cuenta la atención a la diversidad, ya que encontraremos dentro del grupo-clase alumnado con diferente nivel de inglés al que deberemos atender. Para los alumnos con necesidad de refuerzo en la segunda lengua, se repetirán más las instrucciones e incluso se acompañarán de la traducción simultánea, igualmente en los exámenes. Para el alumnado con mayor nivel de inglés se propondrán actividades de refuerzo y se pedirá mayor intervención de ellos en las exposiciones orales.

## 12.1.-ALUMNOS CON IMPOSIBILIDAD PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA.

Se aplicará la Orden de 1 de diciembre de 2009, que en su capítulo IV, artículo 10 establece los requisitos necesarios para solicitar la exención de la materia de EF de la ESO y el Bachillerato, acreditando ser deportista de alto nivel o de alto rendimiento y/o realizar estudios de las Enseñanzas Profesionales de Danza. Los alumnos y alumnas que soliciten la exención, no participarán en las clases ni serán evaluados en las mismas.

Por otro lado, el alumnado que presente enfermedades, deficiencias, algún tipo de minusvalía o que a lo largo del curso las sufrieran, impidiéndoles la práctica de determinados contenidos o actividades físicas, deberán presentar informe médico donde se especifiquen las anomalías o enfermedades que le afecten, su temporalización, así como las contraindicaciones que afecten a la práctica de la actividad física

Una vez recibido el informe, el Departamento de Educación Física efectuará las adaptaciones curriculares oportunas.

El departamento acordará las adaptaciones necesarias para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a discapacidad motora o sensorial a la vista de los certificados médicos, así como del dictamen emitido por el Departamento de orientación.

El criterio con respecto a este alumnado es el de la obligatoriedad de asistencia a clase, recogiendo por escrito el trabajo de clase (“Diario de clase: mediante fichas facilitadas por el profesor”). Deberán realizar el examen escrito de cada trimestre; así como la práctica y evaluación de actividades alternativas adaptadas.

Estos criterios también son válidos para los/as alumnos/as exentos/as temporales; es decir, con enfermedades o lesiones puntuales,...

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos con necesidades especiales se hará conforme a los objetivos y contenidos para ellos propuestos en la adaptación curricular correspondiente

## 12.2.- ALUMNOS CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA O PERMANENTE.

Como hemos explicado con anterioridad, ésta es una situación específica de nuestra área. Distinguiremos aquél alumnado que esté limitado para realizar unas determinadas actividades, de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existe el alumnado exento totalmente, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Tradicionalmente, los alumnos considerados “exentos” han supuesto una “carga” para el profesorado. Se ha tendido a solucionar el problema apartándolos durante las clases y limitando su aprendizaje a contenidos de carácter teórico.

Creemos que con un poco de imaginación podemos integrar en mayor o menor medida a dichos alumnos dentro de la marcha general del curso, haciéndolos sentirse más útiles y consiguiendo una mayor motivación y nivel de aprendizaje.

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

Debemos considerar estos casos dentro de la programación, estableciendo programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización. Cuanto más claramente esté especificado en la programación, menos problemas se nos plantearán a la hora del desarrollo de las sesiones.

### Alumnado con discapacidad física grave y permanente.

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Por ejemplo el alumnado que padece escoliosis con gran curvatura que precisan el uso de corsé, patologías cardíacas, hipertiroidismo... Éstas con algunas de las

posibilidades; sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar al alumnado en la marcha de la clase. Proponemos a continuación algunas posibilidades para llevarlos a cabo:

- ✓ Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando y exponerlos en clase.
- ✓ Toma de nota de las sesiones prácticas.
- ✓ Participación de las actividades deportivas arbitrando los partidos que jueguen los compañeros.
- ✓ Dirección de actividades: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación, control de pulsaciones...
- ✓ En los trabajos de expresión corporal (dramatización, mímica...) pueden participar sin apenas limitaciones.

#### Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos.

Dentro de este grupo incluimos a aquel alumnado que sufre una afección que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma...) o temporal (esguinces, fracturas, luxaciones...)

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

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

### **12.3. ALUMNADO QUE FALTA A CLASE.**

Debido a la importancia del componente práctico de nuestra asignatura, cuando un alumno/a no asiste a clase no puede ser evaluado de los estándares relacionados con la práctica programados para esa sesión en concreto. Para evitar que esto perjudique en su nota el departamento ha establecido la posibilidad de realizar una tarea en la que el alumno/a que ha faltado a una o varias sesiones recopile la información de lo que se trabajó en esa clase/s y lo exprese por escrito en una ficha de sesión, recogiendo en ella un calentamiento, la parte principal relacionada con el contenido que se trabajó ese día, y la vuelta a la calma adecuada para la actividad planteada. De esta manera, la nota que el alumno/a obtenga en esa tarea sustituirá a la de la clase práctica que no pudo realizar.

## **13.- EVALUACIÓN**

La evaluación es un elemento fundamental del proceso de enseñanza y aprendizaje, ya que al "evaluar" conocemos y valoramos los diversos aspectos que se dan en la tarea educativa y de este modo podemos actuar sobre ese proceso para regularlo y mejorarlo.

*Dicha evaluación se llevará a cabo por el profesor, teniendo en cuenta los diferentes elementos del currículo, preferentemente a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal, sin perjuicio de las pruebas que, en su caso realice el alumnado (artículo 14.2).*

Por lo tanto, supone un proceso de análisis de la información obtenida a través de los instrumentos de evaluación. Estos datos no se pueden "convertir directamente en la propia evaluación"; deben formar parte de los elementos de juicio y siempre tomados en relación con las

propias posibilidades y el punto de partida de cada alumno, que, lógicamente, condicionan el ritmo de aprendizaje.

### 13.1.- EVALUACIÓN DEL PROCESO DE APRENDIZAJE.

#### A.- CÓMO EVALUAR: TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Nos van a servir para obtener la información necesaria para el desarrollo del proceso de evaluación.

Las Técnicas que más vamos a utilizar en nuestras clases de Educación Física serán la **Observación, la Revisión de Tareas y las Pruebas Específicas**. Entre los Instrumentos de Evaluación, nos valdremos principalmente de los siguientes:

- Cuestionarios y Pruebas Objetivas, en todas sus variantes (de respuesta corta, de texto incompleto, de correspondencia, de opción múltiple o de verdadero-falso) tanto oral como escrito.
- Análisis de Trabajos Escritos y Pequeñas Investigaciones.
- Análisis del material entregado y de las tareas propuestas, como la revisión de las fichas entregadas, corrección de las aportaciones a clase o de las actividades propuestas para realizar fuera del horario lectivo.
- Exposiciones orales de los trabajos realizados.
- Lista de control.
- RÚBRICAS
- Situaciones de aplicación. En las que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios o principios. Por ejemplo, realizar un calentamiento de carácter específico para el baloncesto, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, plantear un juego en la naturaleza o realizar una propuesta de pasos de baile.
- Preguntas y puestas en común.

#### B.- CUÁNDO EVALUAR: EVALUACIÓN INICIAL, PROCESAL Y FINAL.

La EVALUACIÓN INICIAL nos permitirá determinar el punto de partida de los conocimientos y aptitudes de los alumnos y programar las actividades que, de forma progresiva, permitan a los alumnos asimilar nuevos conocimientos.

La EVALUACIÓN DEL PROCESO (formativa) se realiza de modo ininterrumpido, detectando los progresos y dificultades que se van originando para introducir las modificaciones que desde la práctica se vayan estimando convenientes.

La EVALUACIÓN FINAL (sumativa) pretende conocer lo que se ha aprendido en cada unidad didáctica. Será una consecuencia de la evaluación continua, completada con alguna prueba específica cuando sea necesario.

#### C.- QUIÉN EVALÚA: PAPEL DE PROFESORADO Y DEL ALUMNADO.

El proceso de aprendizaje es evaluado principalmente por el profesor, por medio de las técnicas y medios expuestos con anterioridad. Sin embargo, esta *heteroevaluación* no debe de ser la única, sino que se tratará que los alumnos/ as tomen parte del proceso general de evaluación a través de la *autoevaluación* y la *coevaluación*.

#### E.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

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

El 100% de la nota estará basado en los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables. El alumnado será evaluado en cada unidad didáctica en base a las notas

obtenidas en cada uno de los estándares y criterios evaluados. Desde el departamento consideramos muy importante darle mayor énfasis a la **competencia motriz**, todo ello en base a los niveles tan bajos de práctica deportiva de la sociedad adolescente, así como al alto índice de obesidad infantil y de malos hábitos que inciden sobre su salud.

Estos hechos hacen que nos planteemos, como agentes promotores de la salud de nuestros alumnos y alumnas, darle mayor peso a aquellos criterios y estándares que más se relacionen con la práctica de actividad física, al adquisición de niveles adecuados de condición física, de desarrollo de técnicas y habilidades específicas de los deportes trabajados...

Por ello establecemos los siguientes porcentajes que aplicaremos a los estándares de aprendizaje en la evaluación del alumnado:

<b>Criterios y estándares relacionados con la práctica y participación activa del alumnado, adquisición de habilidades específicas...</b>	<b>60 %</b>
<b>Criterios y estándares relacionados con la adquisición de conocimientos, uso de las TIC, elaboración de proyectos y trabajos...</b>	<b>30 %</b>
<b>Estándares relacionados con las actitudes de trabajo y colaboración, con la higiene personal...</b>	<b>10 %</b>

### 13.2.- EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA.

Se hace necesario que la evaluación no esté referida únicamente al nivel de desarrollo de las capacidades alcanzado por los alumnos/ as, sino que se realice también acerca del diseño curricular que hemos realizado, así como de **nuestra labor docente**.

Con este tipo de evaluación tanto la administración como el departamento pretende la mejora de la calidad de la enseñanza.

Los aspectos que tendremos en cuenta para realizar la evaluación del proceso de enseñanza son los siguientes:

1.- Se evaluará el diseño del currículo, adecuación de los objetivos y contenidos a las características de los alumnos y la validez y eficacia de las actividades, mecanismos e instrumentos utilizados.

2.- La práctica docente, donde se evaluará la actuación del docente, el ambiente de trabajo en clase y el grado de satisfacción de las relaciones sociales del grupo.

La **autoevaluación** por parte del profesor y la **heteroevaluación** realizada por los alumnos con diferentes instrumentos constituirán el proceso por el cual se evalúe la enseñanza.

### 13.3.- RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS Y RECUPERACIÓN MATERIA PENDIENTE DE CURSOS ANTERIORES.

**Alumnos que deben recuperar:** los alumnos que no alcancen los mínimos exigibles en cada trimestre deberán demostrar en pruebas teórico-prácticas que están en condiciones de alcanzar los objetivos mínimos.

Para evaluarles se tendrán en cuenta :

1-*Las medidas de refuerzo aplicadas;*

2-*Los grados de cumplimiento de los objetivos y*

3-*El nivel de implicación del alumno y la capacidad de superación.*

Con el fin de facilitar al alumnado la recuperación se realizará una última prueba extraordinaria en el mes de **septiembre**.

**Alumnos con la materia pendiente de cursos anteriores:** según la normativa, esta medida deberá ir acompañada de un “plan específico personalizado” orientado a la superación de las

dificultades. Corresponde al departamento la organización de los programas de refuerzo destinados a la recuperación de aprendizajes no adquiridos. El alumno que no haya superado la materia deberá superar la evaluación correspondiente a dicho programa. De su contenido se informará al alumnado y a sus padres, madres o tutores al comienzo del curso escolar. Para ello cada profesor del curso en el que se encuentra el alumno/a que tenga la materia suspensa del curso anterior/es, elaborará un programa de seguimiento por trimestres.

## 14.- UNIDADES DIDÁCTICAS POR CURSOS.

1º ESO:

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<b>1 COMENZAMOS LAS CLASES DE EF.</b>	<b>8. CCL ☹ CSC ☹☹</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Las normas en las sesiones de EF: vestimenta, higiene.</li> <li>✓ La seguridad en las clases de EF.</li> </ul>	9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
<b>2 ANTES DURANTE Y DESPUÉS DE HACER EJERCICIO DEBES...</b>	<b>3 Y 5. CMCT + CAA ☹ CSC ☹☹</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fomento y práctica de la higiene personal e hidratación.</li> <li>✓ La alimentación y la salud.</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El calentamiento general y la fase final (su significado en la práctica de AF).</li> <li>✓ La estructura de una clase de EF</li> </ul>	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
			6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
			6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Técnicas básicas de relajación y respiración.</li> </ul>	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.		

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p align="center"><b>3</b> <b>LA ACTIVIDAD FÍSICA ES BUENA PARA TU SALUD.</b></p>	<p align="center"><b>1. 2. 3.</b> <b>CMCT + CAA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Concepto y clasificación de las CFB y motrices.</li> <li>✓ Factores que intervienen en el desarrollo de las CFB-M</li> </ul>	<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>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Indicadores de la intensidad de esfuerzo (FC y respiratoria)</li> </ul>	<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>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Características de las actividades físicas saludables.</li> </ul>	<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>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Acondicionamiento físico general.</li> <li>✓ Juegos para la mejora de las CFB-M</li> </ul>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>
			<p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estilo de vida saludable y activo.</li> </ul>	<p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.</p>
<p align="center"><b>4.</b> <b>¿JUGAMOS AL BALONCESTO?</b></p>	<p align="center"><b>1, 7</b> <b>CMCT + CAA</b> <b>CSC</b> <b>SIEP</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas del baloncesto</li> </ul>	<p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</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>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Juegos pre deportivos.</li> </ul>	<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>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La organización de ataque y de defensa en las AFD de oposición o de colaboración-oposición.</li> <li>• Objetivos del juego de ataque y defensa.</li> </ul>	<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>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración oposición.</li> </ul>	<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>



NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p><b>5. GIMNASTAS</b></p>	<p>1, 3, 7</p> <p>CSC 🏋️ SIEP 🏃 CCL 🧠 CD 🗣️</p>	<p>✓ Desarrollo de habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos. Volteos, saltos...</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>✓ Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.</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>✓ Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural</p>	<p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>
<p><b>6. LOS DEPORTES ALTERNATIVOS</b></p>	<p>7, 9, 10, 11, 12</p> <p>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏋️ SIEP 🏃 CCL 🧠 CD 🗣️</p>	<p>✓ Juegos alternativos ✓ Juegos cooperativos</p>	<p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</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>✓ Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y cooperación.</p>	<p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
		<p>✓ Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad. ✓ Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</p>	<p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
		<p>✓ Fomento de actitudes y estilos de vida saludables.</p>	<p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>








NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p align="center"><b>7.</b> <b>LOS JUEGOS DE NUESTROS ABUELOS</b></p>	<p align="center"><b>4, 7, 9,</b> <b>CAA</b> 🗣️ <b>CSC</b> 🎸 <b>SIEP</b> †</p>	<p>✓ Juegos rítmicos: combas</p>	<p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>
		<p>✓ Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos... ✓ Instalaciones deportivas, parques, senderos...</p>	<p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p>
		<p>✓ Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p>	<p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p>
		<p>✓ Uso responsable de TIC. <b>CD</b> 🖱️</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 align="center"><b>8.</b> <b>EXPRESÁTE!</b></p>	<p align="center"><b>6</b> <b>CAA</b> 🗣️ <b>CSC</b> 🎸 <b>SIEP</b> † <b>CCL</b> 🧠 <b>CEC</b> 🎵</p>	<p>✓ Técnicas de expresión corporal de forma creativa: espacio, tiempo e intensidad.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>
		<p>✓ Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.</p>	<p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p>
		<p>✓ Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. ✓ Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</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>✓ El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. ✓ Conciencia corporal ✓ Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación... ✓ Improvisaciones individuales y colectivas.</p>	<p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>









NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p align="center"><b>9. ¿JUGAMOS AL FÚTBOL-SALA?</b></p>	<p align="center"><b>1, 7 CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏆 SIEP ↓</b></p>	<p>✓ Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas.</p>	<p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</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>✓ Juegos pre deportivos.</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>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>✓ Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración 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-oposición propuestas.</p>
		<p>✓ Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad.</p>	<p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p align="center"><b>10. NOS VAMOS A LA MONTAÑA</b></p>	<p align="center"><b>1 CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏆 SIEP ↓</b></p>	<p>✓ Realización de Af en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del tiempo libre.</p> <p>✓ Respeto por el medio ambiente.</p> <hr/> <p>✓ Técnicas de progresión en entornos no estables.</p> <p>✓ Senderismo: descripción, tipos de senderos, material...</p> <p>✓ Fomento del desplazamiento activo.</p>	<p><b>CRITERIO DE EVALUACIÓN 11:</b> 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>

**UNIDADES DIDÁCTICAS 2º ESO**

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p><b>ENTRENAMOS LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS</b></p>	<p><b>5 Y 2.</b> CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ CFB y motrices.</li> <li>✓ Control de la intensidad de esfuerzo</li> <li>✓ Indicadores de la intensidad de esfuerzo</li> <li>✓ Factores que intervienen en el desarrollo de la CF y motriz.</li> <li>✓ Actividades y ejercicios para el desarrollo de la Cf y motriz desde un enfoque saludable.</li> </ul>	<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>4.4. 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>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>
<p><b>¿JUGAMOS AL VOLEIBOL (I)?</b></p>	<p><b>7 y 11.</b> CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃 SIEP †</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas del voleibol.</li> <li>✓ Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios del voleibol.</li> <li>✓ Las fases de juego en los deportes colectivos.</li> <li>✓ La organización de ataque y defensa.</li> <li>✓ Estímulos que influyen en la toma de decisiones para cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>✓ La oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a otras similares.</li> <li>✓ Situaciones de juego reducido</li> <li>✓ Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> </ul>	<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>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>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>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>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</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>

UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p><b>¿TE ATREVES CON EL BALONMANO?</b></p>	<p>7 y 11</p> <p>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏀 SIEP †</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas del voleibol.</li> <li>✓ Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios del voleibol.</li> <li>✓ Las fases de juego en los deportes colectivos.</li> <li>✓ La organización de ataque y defensa.</li> <li>✓ Estímulos que influyen en la toma de decisiones para cumplir el objetivo de la acción.</li> <li>✓ La oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a otras similares.</li> <li>✓ Trabajo en equipo.</li> <li>✓ Situaciones de juego reducido</li> <li>✓ Respeto y aceptación de las normas establecidas.</li> <li>✓ Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</li> </ul>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <hr/> <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> <hr/> <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> <hr/> <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> <hr/> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <hr/> <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> <hr/> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p><b>PRIMEROS AUXILIOS Y LESIONES</b></p>	<p>8.</p> <p>CCL 🧠 CSC 🏀</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de AF y expresivas.</li> </ul>	<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> <hr/> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <hr/> <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>

UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p><b>RELAJACIÓN Y SALUD</b></p>	<p>1, 10 y 12</p> <p>CAA </p> <p>CCL </p> <p>CD </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.</li> <li>✓ Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales.</li> <li>✓ El descanso y la salud.</li> <li>✓ Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo...</li> <li>✓ Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de AFD.</li> </ul>	<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>4.6. 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>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	
		<p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uso de las TIC</li> </ul>	<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><b>SOMOS ATLETAS</b></p>	<p>7 y 12</p> <p>CAA </p> <p>CCL </p> <p>CD </p> <p>CSC </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Habilidades atléticas: carreras, saltos y lanzamientos.</li> <li>✓ Fundamentos técnicos y HME de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> </ul>	<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>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Uso responsable de las TIC</li> </ul>	<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>

UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE		
<p><b>EXPRESIÓN CORPORAL E HIGIENE POSTURAL</b></p>	<p><b>3, 6 y 12</b></p> <p><b>CAA</b>   <b>CCL</b>   <b>CD</b>   <b>CSC</b>   <b>CEC</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso creativo de las técnicas de exp. corp. combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento.</li> <li>• Los bailes y danzas como manifestación artístico- expresiva.</li> <li>• Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li> <li>• Juegos de expresión corporal: presentación, deshinibición, imitación...</li> <li>• El mimo y el juego dramático.</li> <li>• Bailes tradicionales andaluces.</li> <li>• Aceptación de las diferencias individuales y respeto a los demás.</li> </ul>	<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>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de AF como medio de prevención de lesiones.</li> </ul>	<p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones</p>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso responsable de las TIC.</li> </ul>	<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><b>¿TE ORIENTAS EN EL MONTE?</b></p>	<p><b>1, 8 y 9</b></p> <p><b>CAA</b>   <b>CCL</b>   <b>SIEP</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades en el medio natural y salud, ocupación activa del tiempo libre.</li> <li>• Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>• Respeto al medio ambiente y valoración del mismo.</li> <li>• Fomento de los desplazamientos activos.</li> <li>• Técnicas básicas de orientación: simbología, terreno/mapa, orientación del mapa...</li> <li>• Juegos de pistas y orientación.</li> <li>• AFD urbanas: skate, parkour, patines...</li> <li>• Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos en entornos rurales y urbanos</li> </ul>	<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>
					<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>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>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>					








**UNIDADES DIDÁCTICAS 3º ESO**

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p><b>¿ESTÁS EN FORMA?</b></p>	<p><b>1, 2 y 5</b></p> <p><b>CMCT + CAA 🗣️</b></p> <p><b>CSC 🏃</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una AF específica.</li> <li>• Procedimientos para auto evaluar los factores de la CF y Motriz.</li> <li>• Pruebas para medir las CFB y motrices.</li> </ul>	<p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p>
			<p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p>
			<p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>
<p><b>ENTRENAN DO NUESTRA SALUD</b></p>	<p><b>1, 2 y 3</b></p> <p><b>CMCT + CAA 🗣️</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración y fomento de la práctica de AF para la mejora de la CF y Motriz y la calidad de vida.</li> <li>• Efectos positivos de la AF sobre el organismo y los riesgos y contraindicaciones.</li> <li>• Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo. AF en el contexto actual.</li> <li>• Características de las AF saludables.</li> <li>• Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de AC.</li> <li>• Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la CF y Motriz.</li> <li>• Práctica autónoma de métodos de desarrollo de las CFB y motrices enfocados a la salud.</li> <li>• La CF y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</li> <li>• Fomento de los desplazamientos activos.</li> </ul>	<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>4.6. 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>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
			<p>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>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>



NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<b>ENTRENAN DO NUESTROS MÚSCULOS</b>	<b>1, 3 y 3</b>  <b>CMCT +</b> <b>CAA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efectos positivos de la AF sobre el organismo y los riesgos y contraindicaciones.</li> <li>• Las CFB en las distintas actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>• Práctica autónoma de métodos de desarrollo de las CFB y motrices enfocados a la salud.</li> <li>• Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la CF y Motriz.</li> </ul>	<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>4.4. 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>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p>	
		<p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	
<b>BALONCE STO</b>	<b>7 y 11</b>  <b>CMCT +</b> <b>CAA</b> <b>CSC</b> <b>SIEP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El interés y la motivación para mejorar la práctica.</li> <li>• Fundamentos técnico-tácticos y HME de actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>• Organización del ataque y la defensa; puestos específicos.</li> <li>• La oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a otras situaciones.</li> <li>• Situaciones reales de juego.</li> <li>• Actitudes de tolerancia y deportividad.</li> <li>• Trabajo en equipo y cooperación desde el respeto por el nivel individual</li> <li>• La responsabilidad y el respeto a las normas y las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales.</li> </ul>	<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>1.4. 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>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>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>









NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p><b>FÚTBOL SALA</b></p>	<p>7 y 11</p> <p>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏏 SIEP ♣️</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El interés y la motivación para mejorar la práctica.</li> <li>• Fundamentos técnico-tácticos y HME de actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>• Organización del ataque y la defensa; puestos específicos.</li> <li>• La oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a otras situaciones.</li> <li>• Situaciones reales de juego.</li> <li>• Actitudes de tolerancia y deportividad.</li> <li>• Trabajo en equipo y cooperación desde el respeto por el nivel individual</li> <li>• La responsabilidad y el respeto a las normas y las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales.</li> </ul>	<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>1.4. 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>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>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><b>Deportes sobre ruedas</b></p>	<p>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏏 SIEP ♣️</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de AFD urbanas como skate, parkour, patines...</li> <li>• Fomento de los desplazamientos activos.</li> <li>• Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos.</li> </ul>	<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>
			<p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</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>









NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE			
<p><b>TENIS Y LESIONES</b></p>	<p>7, 8 y 12 CAA  CSC  SIEP  CD </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes de raqueta.</li> <li>• Los golpesos.</li> <li>• Fundamentos técnico-tácticos y HME de actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>• Evaluación de la propia ejecución técnico-táctica.</li> <li>• Uso responsable de las TIC.</li> <li>• La oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a otras situaciones.</li> <li>• Análisis de situaciones del mundo deportivo real.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Protocolos para activar los servicios de emergencias y protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico.</li> </ul>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <hr/> <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> <hr/> <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> <hr/> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <hr/> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <hr/> <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> <hr/> <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> <hr/> <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> <hr/> <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><b>DEPORTES ALTERNATIVOS</b></p>	<p>CMCT + CAA  CSC  SIEP </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabajo en equipo y cooperación.</li> <li>- El interés y la motivación para mejorar la práctica.</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Juegos alternativos y predeportivos.</li> <li>- Fundamentos técnicos y habilidades motrices...</li> </ul>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <hr/> <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> <hr/> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <hr/> <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>






NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
¿BAILAMOS?	<p>6 y 10</p> <p>CSC 🎵</p> <p>SIEP 👤</p> <p>CEC 🎶</p> <p>CAA 🗣️</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilización de las técnicas de exp. corp de forma creativa combinando tiempo, espacio e intensidad</li> <li>El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento.</li> <li>Improvisación individual y colectiva.</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>Aplicación de la conciencia corporal.</li> <li>Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación...</li> <li>Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo fijado</li> <li>Composiciones coreográficas grupales con base musical.</li> <li>Disposición favorable a la participación.</li> <li>Las CFB en las distintas actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>Trabajo en equipo y cooperación.</li> </ul>	<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>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>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>
CARRERAS DE ORIENTACIÓN	<p>1 y 9</p> <p>CCL 🗺️</p> <p>CAA 🗣️</p> <p>CSC 🎵</p> <p>SIEP 👤</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades en el medio natural y salud, ocupación activa del tiempo libre.</li> <li>Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>Respeto al entorno como lugar para la realización de AF y la necesidad de conservarlo.</li> <li>Técnicas básicas de orientación.</li> <li>Elección de ruta, lectura continua, relocalización.</li> <li><b>Estudio de la oferta de actividades y posibilidades que ofrece el entorno.</b></li> <li>Medidas preventivas y de seguridad.</li> </ul>	<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> <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>8.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>

**UNIDADES DIDÁCTICAS 4º ESO**

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
CALENTAMIENTO Y TEST DE CF	<p><b>1 y 5</b></p> <p><b>CMCT +</b> <b>CAA</b> 🗣️ <b>CSC</b> 🏃</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Implicaciones de la AF principal sobre el Calentamiento y la vuelta a la calma.</li> <li>• Realización autónoma del calentamiento y la vuelta a la calma teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.</li> <li>• La CF-salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</li> <li>• Las CF y motrices en la realización de los diferentes tipos de AF.</li> </ul>	<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>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</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>
ENTRENAMIENTO	<p><b>2, 3 y 12</b></p> <p><b>CMCT +</b> <b>CCL</b> 🧠 <b>CAA</b> 🗣️ <b>CD</b> 🖱️</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos adecuados de AF, regular, sistemática y autónoma con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</li> <li>• Sistemas para desarrollar las CF y motrices orientadas a la salud.</li> <li>• La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos de malas actitudes posturales inadecuadas.</li> <li>• Informaciones actuales sobre temas relacionadas con la AF a través de las TIC.</li> <li>• Las TIC como medio de profundizar en contenidos del curso.</li> </ul>	<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>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</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>

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
ACROSPORT	<p>6 y 11</p> <p>CSC </p> <p>CAA </p> <p>SIEP </p> <p>CEC </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creación y realización de composiciones artístico-expresivas que integren técnicas de expresión corporal.</li> <li>Creación de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y de interacción.</li> <li>Diseño de montajes: acrosport, musicales, circo etc. Colaboración en la planificación de actividades grupales.</li> </ul>	<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>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>
BALONMANO	<p>7 y 11</p> <p>CMCT + </p> <p>CAA </p> <p>CSC </p> <p>SIEP </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas.</li> <li>La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas.</li> <li>Los procesos de percepción y toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</li> <li>Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colopos en función de: las acciones del adversario, del entorno, los intereses del alumnado, del objetivo..</li> <li>Habilidades y estrategias o soluciones para resolver problemas motores.</li> <li>Las características de cada participante.</li> <li>Los factores presentes en el entorno.</li> </ul>	<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>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>

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<b>VOLEIBOL</b>	<p style="text-align: center;"><b>7 y 11</b></p> <p><b>CMCT +</b>  <b>CAA</b>   <b>CSC</b>   <b>SIEP</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas.</li> <li>• La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas.</li> <li>• Los procesos de percepción y toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</li> <li>• Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y col-opos en función de: las acciones del adversario, del entorno, los intereses del alumnado, del objetivo..</li> <li>• Habilidades y estrategias o soluciones para resolver problemas motores.</li> <li>• Las características de cada participante.</li> <li>• Los factores presentes en el entorno.</li> </ul>	<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>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>			
<b>DEPORTES CON MATERIAL RECICLADO</b>	<p style="text-align: center;"><b>4, 11 y 12</b></p> <p><b>CAA</b>   <b>CSC</b>   <b>SIEP</b>   <b>CCL</b>   <b>CD</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valor cultural de la AF como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal.</li> <li>• Desarrollo de habilidades de trabajo en grupo.</li> <li>• Juegos y deportes tradicionales.</li> <li>• Juegos alternativos.</li> <li>• Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y Af realizados a lo largo de la etapa.</li> <li>• Uso de materiales reciclados en la practica de AF en el medio natural.</li> </ul>	<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>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>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>









NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p><b>TU SALUD ES LO MÁS IMPORTANTE</b></p>	<p><b>1, 10 y 11</b></p> <p><b>CMCT +</b>  <b>CAA</b>   <b>CCL</b>   <b>CD</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La alimentación y la hidratación en diferentes actividades físicas.</li> <li>• La dieta mediterránea como base tradicional de la dieta andaluza.</li> </ul>	<p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características y beneficios de las AF saludables para la salud individual y colectiva.</li> </ul>	<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>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales par la salud: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, trastornos de alimentación.</li> </ul>	<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>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y entornos apropiados.</li> </ul>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informaciones actuales sobre temas relacionadas con la AF a través de las TIC.</li> <li>• Las TIC como medio de profundizar en contenidos del curso.</li> <li>• Colaboración en la planificación de actividades grupales.</li> </ul>	<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><b>DEPORTES EN LA NATURALEZA</b></p>	<p><b>CMCT +</b>  <b>CAA</b>   <b>CSC</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividades en el medio natural, salud y ocupación activa del TL: bicicleta, skate, orientación, escalada..</li> <li>- Sensibilización de los efectos de la práctica deAF en el medio natural y su relación con la forma de vida.</li> <li>- Conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural.</li> </ul>	<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>



## UNIDADES DIDÁCTICAS 1º DE BACHILLERATO

NOMBRE UD	OBJETIVOS, CRITERIOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<b>COMENZAMOS</b>	OBJETIVO: 1  CRITERIO DE EVALUACIÓN: 4  COMPETENCIAS CLAVE: CMCT + CAA 🗣️ SIEP †	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnicas de activación y de recuperación en la AF. (Bloque 2)</li> <li>Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. (Bloque 1)</li> </ul>	4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Los niveles de CF dentro de los márgenes saludables (Bloque 2).</li> </ul>	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.
			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.
<b>DIFERENTES FORMAS DE ENTRENAR</b>	OBJETIVOS: 1 y 2  CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 4 Y 5.  COMPETENCIAS CLAVE: CMCT + CAA 🗣️ SIEP †	<ul style="list-style-type: none"> <li>Características de las actividades físicas saludables.</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>Elaboración de diseños de prácticas de AF en función de las características e intereses personales del alumnado</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> </ul>	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.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</li> </ul>	4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.</li> </ul>	

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<b>DISEÑA TU ENTRENAMIENTO</b>	OBJETIVO: 2  CRITERIO DE EVALUACIÓN: 5  COMPETENCIAS CLAVE: CMCT + CAA 🗣️ SIEP ♿	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad física programada.</li> <li>• Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.</li> <li>• Aplicaciones para dispositivos móviles.</li> </ul>	5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración de diseños de prácticas de AF en función de las características e intereses personales del alumnado</li> </ul>	5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.</li> </ul>	5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.</li> <li>• Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de AF.</li> <li>• Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</li> </ul>	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.
<b>DEPORTE INTEGRADO</b>	OBJETIVOS: 9  CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 6 Y 8  CMCT + CSC 🏃 SIEP ♿	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.</li> <li>• Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</li> </ul>	8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.</li> </ul>	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.

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p><b>DEPORTES COLECTIVOS (Elegimos dos/tres)</b></p>	<p>OBJETIVOS: 3, 5 y 9</p> <p>CC: CMCT + CAA  SIEP  CSC </p> <p>CRITERIOS: 1, 3 y 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.</li> <li>• Situaciones motrices en un contexto competitivo.</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>• Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.</li> <li>• Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.</li> <li>• Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>• Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<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>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y <b>explica</b> 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>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p>
<p><b>MONTAJE EXPRESIVO</b></p>	<p>OBJETIVOS: 4</p> <p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 2</p> <p>COMPETENCIAS CLAVE: CAA  CSC  SIEP  CCL  CEC </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>• Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo</li> <li>• Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.</li> <li>• Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.</li> </ul>	<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>

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p><b>ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p>	<p>OBJETIVOS: 8</p> <p>CRITERIO DE EVALUACIÓN : 10.</p> <p>CMCT + CAA 🗣️ CSC 🏃 SIEP ↓</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.</li> <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</li> <li>• Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.</li> <li>• Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</li> <li>• 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 deportivas en el medio natural.</li> </ul>	<p>10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.</p>
<p><b>SALUD</b></p>	<p>OBJETIVOS: 1, 6 Y 7</p> <p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN: 6 Y 9</p> <p>CMCT + CSC 🏃 SIEP ↓ CAA 🗣️ CCL 🗣️ CD 🗣️</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición y balance energético en los programas de AF para la mejora de la CF y la salud.</li> <li>• Relación ingesta-gasto calórico.</li> <li>• Análisis de la dieta personal.</li> <li>• Dieta equilibrada.</li> <li>• 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.</li> <li>• El dopping, el alcohol, el tabaco...</li> <li>• Fuentes de documentación fiables en el ámbito de la AF.</li> <li>• Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</li> </ul>	<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>

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC.CC	CONTENIDOS	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
<p><b>DEPORTES INDIVIDUALES (tenis, judo, atletismo...)</b></p>	<p>OBJETIVOS: 3 y 5</p> <p>CC: CMCT + CAA 🎾 CSC 🏸 SIEP 🏹</p> <p>CRITERIOS: 1 Y 3</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>Deportes de raqueta y/o de lucha.</li> <li>Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</li> <li>La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.</li> <li>Situaciones motrices en un contexto competitivo.</li> <li>Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.</li> </ul>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p>
			<p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p>
			<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p>
			<p>3.4. 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>

## 15.- NORMAS BÁSICAS DEL DEPARTAMENTO.

Tendremos en cuenta las siguientes anotaciones para el mejor funcionamiento del departamento:

1. La asignatura de Educación Física se desarrollará conforme a la programación elaborada por el departamento al principio de curso, la cual será explicada a los alumnos y alumnas del centro. Deberemos de tener en cuenta las posibles modificaciones por cuestiones pedagógicas, de limitación de material o por cambio del clima que pueden afectar al orden del desarrollo de las Unidades Didácticas, o incluso, el cambio de unas por otras en caso de recibir nuevos materiales.

2. En cuanto a la “exención de las prácticas de Educación Física”: a los alumnos con enfermedad/lesión temporal (1-2 sesiones) se les facilitará una hoja de registro donde recogerán todo lo que sus compañeros realizan durante la sesión de EF, esa hoja será evaluada por el profesor y sustituirá su nota de clase. En el caso de los alumnos con enfermedades/lesiones de larga duración que les impidan realizar un gran número de sesiones, el profesor/a les planteará la opción de realizar actividades/trabajos teóricos para compensar la no práctica de actividad física.

3. Los/as alumnos/as deberán ir provistos del equipo necesario (zapatillas de deporte, chándal...) para la realización de las clases de E.F., no permitiéndose realizarlas en caso contrario, y contando de forma negativa en la evaluación de la unidad.

4. Por motivos higiénicos es imprescindible y obligatorio: Cambiarse de camiseta tras la clase, y si es posible de ropa interior y calzado. Asearse la mayor parte del cuerpo posible y disponer de los elementos necesarios para ello (jabón, peine, toalla, colonia, desodorante,...).

5. Los/as alumnos/as tienen la obligación de recoger el material utilizado, así como hacer un buen uso del mismo y colaborar en su conservación.

## 16.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Con la intención de alcanzar los diversos objetivos específicos del área de Educación Física, al igual que los objetivos generales de la ESO, teniendo en cuenta el interés del alumnado y según los presupuestos previos y las ayudas que se puedan recibir *se podrán realizar las siguientes actividades:*

- CARRERA DE ORIENTACIÓN: para todos los niveles de ESO, 1º y 2º de bachillerato. Durante el primer trimestre para 1º y 2º bachillerato y en el segundo-tercer trimestre para la ESO.

- ACTIVIDADES EN LA NIEVE: para todo el alumnado interesado, durante el primer trimestre; estancia en la nieve con actividades dirigidas de esquí o snow con estancia de dos días.

- ACTIVIDADES ACUÁTICAS: para 1º bachillerato; durante el tercer trimestre. Actividad de un día con una propuesta de distintas actividades en el medio acuático.

- SENDERISMO: para 1º de ESO, con y sin autobús.

- CARRERA SOLIDARIA: organizada con fines benéficos. Para todos los cursos (dentro o fuera del centro en función de los aspectos organizativos y colaboración de las autoridades locales)

**Actividades fuera del centro** en horario escolar para trabajar algún contenido relacionado con la asignatura:

- salir a realizar actividad física por los alrededores del centro,
- utilizar las instalaciones deportivas municipales,
- asistir a eventos deportivos en la localidad,
- realizar carreras de orientación, juegos de pistas en parques cercanos,
- realizar actividades deportivas en la playa (palas, voley-playa, disco volador...)

También se llevarán a cabo **charlas y actividades prácticas dirigidas por expertos, entrenadores y profesionales del deporte**, para el alumnado de los diferentes niveles; estando siempre los contenidos relacionados con las unidades de trabajo y coordinados con el profesorado que imparte la asignatura en cada curso. Estas actividades se planificarán en los tres trimestres, y se irán detallando conforme podamos organizar los horarios con los especialistas y los distintos grupos a los que van dirigidas.

## 17.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

Durante este curso escolar los alumnos no dispondrán de libro de texto, por lo que el profesorado facilitará apuntes y fichas de trabajo para el aprendizaje de los contenidos de la asignatura. El departamento dispone de varios libros de texto de EF para la consulta tanto del profesorado como del alumnado, así como otros recursos:

- ✓ Libros editados para la enseñanza de la Educación Física de las editoriales SANTILLANA, KIP KINÉ, TEIDE, ANAYA, EDELVIVES, DEL SERBAL, PISTA, ALMADRABA.
- ✓ Recortes de artículos de la revista "Sport Life" y otras con base científica y afán divulgativo.
- ✓ Hojas de apoyo para las explicaciones.
- ✓ Hojas de registro de las pulsaciones.
- ✓ Hojas de registro para autoevaluaciones o evaluación del compañero.
- ✓ Hojas con tareas a realizar (explicación y representación gráfica).
- ✓ Planillas de apoyo para la realización de trabajos.

## 18.- ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA (OPTATIVA 2º BACHILLERATO).

### A.- INTRODUCCIÓN:

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

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

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día. Igualmente supone la adquisición de conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

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

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

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

## **B.- OBJETIVOS:**

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

- 1.- Practicar una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.
- 2.- Realizar diversas composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.
- 3.- Practicar deportes de oposición y colaboración en contextos recreativos, buscando la máxima eficacia en la práctica.
- 4.- Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
- 5.- Valorar la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.
- 6.- Actuar de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.
- 7.- Planificar y realizar actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.



### **C.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS:**

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

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

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

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

Algunas de las acciones que podemos realizar son:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable. Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

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

## **D.- CONTENIDOS:**

### **Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.
- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.

- Primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.
- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

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

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

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

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

### **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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












## E.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE

1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control. CMCT +, CAA 🗨️, SIEP 📌
2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias. CMCT+, CAA 🗨️, CSC 🏋️, SIEP 📌
3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica. CAA 🗨️, CSC 🏋️, SIEP 📌, CCL 🧠, CEC 🎵
4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos recreativos. CMCT+, CAA 🗨️, CSC 🏋️, SIEP 📌
5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional. CMCT +, SIEP 📌, CAA 🗨️, CCL 🧠, CD 🗑️
6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT +, CAA 🗨️, SIEP 📌
7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida. CMCT +, CAA 🗨️, SIEP 📌
8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad. CSC 🏋️, SIEP 📌, CAA 🗨️
9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno, en el marco de la actividad físico-deportiva. CSC 🏋️, SIEP 📌

**F.- PROPUESTA DE UNIDADES DIDÁCTICAS.**

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><b>PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO</b></p>	<p>4 y 5 CMCT + CAA SIEP †</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</li> <li>• Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.</li> <li>• Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.</li> <li>• Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.</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 físico-deportivas 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>6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p> <p>7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.</p>

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><b>DEPORTES COLECTIVOS</b> (elección en función de intereses del alumnado)</p>	<p>1, 3 y 6</p> <p>CMCT + CAA 🗣️ SIEP ♣️</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades específicas y/o especializadas de 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 los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.</li> <li>Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.</li> <li>Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.</li> <li>Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. 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 los participantes.</li> </ul>	<p>1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.</p> <p>4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos recreativos</p>
<p><b>DEPORTES INDIVIDUALES</b> (elección en función de intereses del alumnado)</p>	<p>1, 3 y 6</p> <p>CMCT + CAA 🗣️ SIEP ♣️</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades específicas y/o especializadas de 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 los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.</li> <li>Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.</li> <li>Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.</li> <li>Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. 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 los participantes.</li> </ul>	<p>1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.</p> <p>4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos recreativos</p>

NOMBRE UD	OBJETIVOS Y CC	CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><b>MONTAJE EXPRESIVO CON BASE MUSICAL (acrosport, bailes en pareja o grupo, actuaciones de circo, musicales...)</b></p>	<p>2 y 5 CAA  SIEP , CCL , CEC </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.</li> <li>Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.</li> </ul>	<p>3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica</p>
<p><b>ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p>	<p>CMCT + CAA  CSC  SIEP </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, ...</li> <li>Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.</li> </ul>	<p>2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias. 9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno, en el marco de la actividad físico-deportiva.</p>
<p><b>SALIDAS PROFESIONALES</b></p>	<p>5 y 6 CMCT + SIEP  CAA  CCL  CD </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...</li> <li>Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.</li> <li>Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...</li> </ul>	<p>5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.</p>

## 19.- BIBLIOGRAFÍA.

Para elaborar esta programación se ha usado la siguiente bibliografía:

- Ley orgánica 2/2006 de Educación de 3 de mayo, [BOE 4-5-2006](#)
- Ley 17/2007 de Educación en Andalucía de 10 de diciembre, [BOJA 26-12-2007](#)
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), [BOE 10-12-2013](#)
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, [BOE 3-1-2015](#). [Instrucciones de 9 de mayo](#) e [instrucciones de 8 junio](#) de la Junta de Andalucía:
- Real Decreto 665/2015 de 17 de julio por el que se desarrollan disposiciones relativas al ejercicio de la docencia y a las especialidades de los cuerpos docentes. [BOE 18-7-2015](#)
- Real Decreto 310/2016 por el que se regula la Evaluación Final de la ESO y Bachillerato. [BOE 30-7-2016](#)
- 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. [BOJA 28-6-2016](#)
- 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. [BOJA 28-6-2016](#)
- Orden de 14 de julio de 2016 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado. [BOJA 28-7-2016](#)
- Orden de 14 de julio de 2016 donde 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. [BOJA 29-7-2016](#)
- Decreto 327/2010 del Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria de 13 de julio. [BOJA 16-7-2010](#)
- Orden del por la que se regula la organización y funcionamiento de los Institutos de Educación Secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado del 20 de agosto, [BOJA 30-08-2010](#)
- Orden ECD/65/2015 por las que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación. [BOE 29-1-2015](#)
- Instrucciones de 22 de junio de la Dirección General de Participación y Equidad, por la que se establece el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa. [22 de junio de 2015](#)