

**PROGRAMACIÓN
DE
DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA**

ÍNDICE

1. Programación de la ESO.....	3
1) Aspectos generales	3
2) Elementos y desarrollos curriculares de 2º de la ESO.	14
3) Elementos y desarrollos curriculares de 4º de la ESO.	33
2. Programación de la optativa de 2º de bachillerato.....	50
3. Anexo 1. Actividades complementarias y extraescolares	66

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2022/2023

ASPECTOS GENERALES

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.
EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
2022/2023
ASPECTOS GENERALES**

A. Contextualización

La presente Programación didáctica se basa en la legislación vigente en Andalucía en el ámbito de la Enseñanza Secundaria Obligatoria o sea para los cursos pares (2º y 4º de la ESO) la LOMCE, y para los cursos impares (1º y 3º de la ESO) la LOMLOE.

Nuestro instituto se encuentra a medio camino dentro de la comarca del Poniente almeriense y toma su denominación de la localidad en la que se sitúa: La Mojonera. Se trata ésta de una población localizada entre Roquetas de Mar y El Ejido, dos de los núcleos urbanos más poblados de la provincia de Almería. Más cercanos a nuestra villa están los asentamientos de San Agustín, El Viso o Cortijos de Marín, de los que proceden gran parte de nuestros alumnos. La Mojonera, se emplaza a veinticinco kilómetros de distancia de la capital almeriense, en la zona más rural de la provincia.

Es esta una comarca en el que gran potencial económico reside fundamentalmente en la agricultura. En concreto, un alto porcentaje de su actividad radica en torno al trabajo agrícola de productos de temporada en invernaderos familiares. La producción de estos alimentos, su envasado y posterior comercialización, son los principales motores económicos de la zona y prácticamente todas las familias de nuestro centro tienen alguna relación directa o indirecta con dicha actividad. El municipio de La Mojonera es el más joven de la provincia de Almería: se constituyó como tal en 1984, fecha en la que se segregó del término municipal de Felix. En aquel año contaba La Mojonera con una población de 3.500 habitantes, siendo hoy en día de 10.000 aproximadamente. Como decíamos más arriba, la economía mojonera se caracteriza por impulsarse desde la agricultura. Este sector demanda actualmente un esfuerzo superior al de una mera empresa familiar, por lo que se ha producido en las últimas décadas la llegada de mano de obra extranjera para cubrir el excedente de mano de obra. Parte de esta población ha establecido hoy día su residencia en el municipio. Este aumento de trabajadores procedentes de países limítrofes, afectó al ámbito educativo en la creación de nuevas aulas y centros de enseñanza, entre los cuales se encuentra nuestro instituto. Actualmente, el cincuenta por ciento de los más de 700 alumnos matriculados en el centro es de origen extranjero. El aumento progresivo de la presencia del alumnado inmigrante no ha cesado en los últimos años, siendo Marruecos, Guinea-Bissau, Senegal y Ghana los países de origen más comunes. Asimismo, hemos contado también con alumnos procedentes de Lituania, Rumanía, Rusia e incluso Argentina, Méjico y Pakistán, por citar algunos de los más distantes, geográficamente hablando. Del mismo modo, las nuevas generaciones cuentan ya con doble nacionalidad y bastantes de ellos, puesto que sus familias llevan ya décadas residiendo aquí, son nativos españoles. En este sentido, en nuestro centro se hizo preciso, atendiendo a las demandas del propio alumnado y a las características que lo hacen único, la dotación de una oferta educativa que diera cabida a todos los aspectos antes descritos, lo que se concretó en la adscripción a proyectos como el Plan de Compensación Educativa, el de Bilingüismo, el de Bibliotecas escolares, el de Coeducación o diversos programas de Apoyo Educativo y de PMAR que, hoy en día, siguen en marcha con resultados muy satisfactorios. Todos estos planes y proyectos se hallan conectados e interrelacionados, de modo que atiendan a la consecución de un mismo objetivo: reforzar el aprendizaje de nuestro alumnado desde la igualdad y la integración de todas las culturas que lo conforman. Estas nuevas circunstancias exigen algo más que el mero aumento de la oferta educativa y formativa de este centro. Por estas razones el centro cuenta con un aula de ATAL (Aula Temporal de Adaptación Lingüística) y dos aulas de Educación Específica en las que se desarrollan actividades de Pedagogía Terapéutica y se atiende al alumnado que precisa de Apoyo a la Integración. En general, y teniendo en cuenta que el nivel socioeconómico de la mayoría de las familias de nuestro alumnado es medio-bajo, hay que matizar que, excepción hecha de los grupos bilingües y de los de enseñanzas postobligatorias, el principal obstáculo con el que nos encontramos los docentes, es la escasa implicación de las familias, sobre todo de aquellas a las que más se demanda su presencia en la formación del alumnado.

Finalmente, trabajamos cada día por inculcar en nuestro alumnado una actitud curiosa y crítica con la realidad circundante, que les permita observar la misma desde distintas perspectivas, adoptando siempre puntos de vista diferentes y usando la empatía, el ponerse en el lugar del otro, para respetar y tolerar lo diferente, además de enriquecerse con ello. En este sentido, nuestro centro ofrece todo un mundo de posibilidades a través del cual nuestro alumnado, y nosotros mismos, podemos conocer diferentes culturas, religiones y, en definitiva,

maneras de comprender e interpretar el mundo que nos rodea.

B. Organización del departamento de coordinación didáctica

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 92.1 del Decreto 327/2010, de 13 de julio por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «cada departamento de coordinación didáctica estará integrado por todo el profesorado que imparte las enseñanzas que se encomienden al mismo. El profesorado que imparta enseñanzas asignadas a más de un departamento pertenecerá a aquel en el que tenga mayor carga lectiva, garantizándose, no obstante, la coordinación de este profesorado con los otros departamentos con los que esté relacionado, en razón de las enseñanzas que imparte»

El presente Departamento se compone de 3 profesores. Los miembros del Departamento de Educación Física hasta el momento son:

1. D. Mario García Marín, que impartirá las siguientes materias:
 - 1º ESO A,B,C,D.
 - 4º ESO A y B.
 - 1º Bach. A-B (bilingüe)

 2. D. José Enrique Peña Sánchez, que impartirá las siguientes materias:
 - 2º ESO A, B, C, D.
 - 1º Bach. A-B (no bilingüe)

 3. D. Pablo Pedro Pérez Gómez, que impartirá las siguientes materias:
 - 3º ESO A, B, C, D, E y F
 - 4º ESO C y D.
- -2º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA (Libre configuración)

El jefe de departamento este curso es, Jose Enrique Peña Sánchez, que también coordina el Área de Artística. La coordinación del Departamento de Educación Física se realiza a través de las reuniones establecidas en horario de mañana, los martes de 10:15 a 11:15 h. En dichas reuniones se ponen en común los diferentes asuntos a acordar durante el presente curso, pero sobre todo para la coordinación pedagógica de los diferentes niveles y ámbitos

C. Justificación legal

La presente programación, se basa y fundamenta en las siguientes bases normativas.

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.
- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.
- Real Decreto 217/2022 de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la

Educación Secundaria Obligatoria.

- Real Decreto 243/2022 de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.

- Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.

- Instrucción 13/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan bachillerato para el curso 2022/2023.

D. Objetivos generales de la etapa

Para el alumnado de cursos pares, y conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, 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) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

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

a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

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

Para el alumnado de cursos impares y siguiendo la instrucción del 23 de junio, la nueva ley, identifica

los objetivos con los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave. En el Real Decreto 217/2022, se exponen los mismos objetivos generales que marca el artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, antes mencionados.

E. Presentación de la materia

La materia Educación Física se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

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

F. Elementos transversales

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

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

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

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

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

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

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

En la nueva normativa hay 8 competencias claves, que básicamente se corresponde con las 7 de las que hablaba la anterior normativa, añadiendo la competencia plurilingüe.

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

La materia Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de

juego en deportes de cooperación-oposición, etc.).

Esta materia desarrolla las competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

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 de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación de retos a nivel 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, 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.

H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

Según se establecen dichos cambios en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, el sistema educativo español, configurado de acuerdo con los valores de la Constitución y asentado en el respeto a los derechos y libertades reconocidos en ella, se inspira en principios como los derechos de la infancia, el derecho y la calidad de la educación, la equidad, la educación para la convivencia, el desarrollo de la igualdad de derechos, la educación para una transición ecológica, para la paz, así como la preparación para la ciudadanía. Estos son principios que deben impregnar tanto el currículo como la práctica diaria en los centros.

Así mismo, según el Art.19, es fundamental poner especial énfasis en garantizar la inclusión educativa; en la atención personalizada al alumnado y a sus necesidades de aprendizaje, participación y convivencia; en la prevención de dichas dificultades de aprendizaje y en la puesta en práctica de mecanismos de refuerzo y flexibilización, alternativas metodológicas u otras medidas adecuadas, tan pronto como se detecten cualquiera de estas situaciones. Destacan, además, aspectos como la comprensión lectora, la comprensión oral, la escrita, la comunicación audiovisual, la competencia digital, el emprendimiento social y empresarial, el fomento del espíritu crítico y científico, la educación emocional, y en valores, la igualdad de género y la creatividad que se tratarán en todas las materias. En todo caso, se fomentarán de manera transversal la educación para la salud, incluida la afectivo sexual, la formación estética, la educación para la sostenibilidad y el consumo responsable, el respeto mutuo y la cooperación entre iguales.

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

1. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.
2. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
3. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.
4. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.
5. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.
6. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.
7. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.
8. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.

9. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.

10. Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

11. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

12. Se fomentará la protección y defensa del medioambiente, como elemento central e integrado en el aprendizaje de las distintas disciplinas.»

Los estilos de enseñanza-aprendizaje y la estrategia metodológica utilizada generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas de reproducción de modelos como de indagación, siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

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. 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.

Nuestra materia propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requieran de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello

se deben minimizar los posibles riesgos y se deberán implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad deberán tenerse en cuenta los riesgos asociados al uso de las tecnologías de la información y la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa.

Como ya se ha expresado, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno, así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia en cuanto a la adquisición de hábitos de vida saludable y mejora de la calidad de vida. Aunque ahora de momento, no las tenemos autorizadas por el centro, hasta nuevo aviso.

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.

I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación

Como así dispone la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, del 3 de mayo, , la evaluación sirve para valorar el proceso de aprendizaje del alumnado y para ello, deberá tenerse en cuenta el grado de consecución de los objetivos y el grado de adquisición de las competencias establecidas para cada etapa, siendo estos los criterios que se deberán considerar a la hora de decidir la promoción de un curso a otro. Asimismo, la Ley establece que es imprescindible establecer procedimientos de evaluación no solo de los aprendizajes del alumnado, sino de los diferentes ámbitos y agentes de la actividad educativa.

El artículo 15 del Real Decreto 217/2022 aborda la evaluación en esta etapa educativa. Por su parte, en la Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, se concretan los siguientes aspectos:

En Educación secundaria obligatoria la normativa nos habla de que la evaluación será criterial, integradora, continua, diferenciada, formativa y objetiva.

En los cursos impares, 1º y 3º de la ESO, se tendrá en cuenta el grado de consecución de las competencias específicas de cada área mediante la superación de los criterios de evaluación asociados.

Los criterios de evaluación han de ser medibles, por lo que sea han de establecer mecanismos objetivos de observación de las acciones que describen, así como indicadores que permitan conocer el grado de desempeño de cada criterio.

Se establecerán indicadores de logro de los criterios en soportes tipo rúbrica. Los grados o indicadores de desempeño de los criterios de evaluación de los cursos impares de esta etapa se habrán de ajustar a las graduaciones de insuficiente (del 1 al 4), suficiente (entre 5 y el 6), bien (entre el 6 y el 7), notable (entre el 7 y el 8) y sobresaliente (entre el 9 y el 10).

Estos indicadores del grado de desarrollo de los criterios de evaluación o descriptores deberán ser concretados en las programaciones didácticas y matizados en base a la evaluación inicial del alumnado y de su contexto.

Los indicadores deberán reflejar los procesos cognitivos y contextos de aplicación que están referidos en cada criterio de evaluación.

Para el presente curso 2022/2023, en los niveles pares, 2º y 4º de la ESO, se emplearán los criterios de evaluación de las diferentes materias, así como su desarrollo a través de los estándares de aprendizaje evaluables, recogidos en los Anexos II, III y IV de la Orden de 15 de enero de 2021.

El alumnado que curse los programas de diversificación curricular será evaluado de conformidad con los objetivos de la etapa y los criterios de evaluación fijados en cada uno de los respectivos programas, mientras que, en el caso del alumnado con otras adaptaciones curriculares, la evaluación se realizará tomando como referencia los criterios de evaluación establecidos en las mismas.

En cuanto al proceso de evaluación, el profesorado la realizará mediante la observación continuada del proceso de aprendizaje. Se usarán distintos instrumentos, listas de cotejo, escalas y rúbricas que proporcionen evidencias del trabajo del alumnado.

Se promoverá el uso generalizado de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje, con los que se evaluará al alumnado. Asimismo, el profesorado evaluará los procesos de enseñanza y su propia práctica docente a fin de conseguir la mejora de los mismos.

Finalmente, la normativa citada previamente indica que, independientemente del seguimiento que se le haga al alumnado a lo largo del curso académico, la evaluación del alumnado se llevará a cabo de forma colegiada en una única sesión que tendrá lugar al finalizar el curso escolar.

J. Medidas de atención a la diversidad

La calidad de la enseñanza de un sistema educativo está íntimamente relacionada con la capacidad de poder atender a las distintas necesidades que presenta la gran variedad de alumnado al que va dirigido. Este aspecto se pone de manifiesto con la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, al determinar la educación inclusiva como principio fundamental con el fin de atender a la diversidad de las necesidades de todo el alumnado a partir de una mayor personalización del aprendizaje. En este sentido tanto el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo referente a Educación Secundaria Obligatoria, como el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril de Bachillerato, determinan la aplicación de medidas tanto organizativas como curriculares que permitan el máximo desarrollo de las capacidades de todos y cada uno de los alumnos y alumnas, así como garantizar su plena inclusión. Para alcanzar dicho objetivo, es de vital importancia la detección precoz de las necesidades educativas del alumnado, con el fin de dar una respuesta eficaz que le permita avanzar en su proceso de enseñanza-aprendizaje de forma óptima.

Para conseguir un aprendizaje personalizado, la normativa referida refleja la necesidad de aplicar en el aula los principios de Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), de forma que el alumnado pueda construir su conocimiento y capacidades partiendo siempre de sus propias debilidades y fortalezas. Se trata de proporcionar al alumnado múltiples medios de representación, acción, expresión y formas de implicación en busca de un aprendizaje integral.

Estos principios DUA son:

- ¿ Adaptación.
- ¿ Atención a las diferencias individuales.
- ¿ Alumnado con necesidades educativas especiales.
- ¿ Alumnado con dificultades específicas de aprendizaje.
- ¿ Alumnado con integración tardía en el sistema educativo español.
- ¿ Alumnado con altas capacidades intelectuales.
- ¿ Programas de diversificación curricular

La filosofía que persigue el DUA no es original de la LOMLOE. Aparece en la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, en la que se habla de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

Los principios DUA pretenden que el alumnado llegue a adquirir saberes y capacidades a través de distintos caminos. Según el CAST (2011) "El marco del DUA estimula la creación de diseños flexibles desde el principio, que presenten opciones personalizables que permitan a todos los estudiantes progresar desde donde ellos están y no desde dónde nosotros imaginamos que están. Las opciones para lograrlo son variadas y suficientemente robustas para proporcionar una instrucción efectiva a todos los alumnos."

Este tipo de diseño se fundamenta en tres principios básicos que, a su vez, están sustentados en nueve pautas de verificación. Para facilitar el acceso de nuestro alumnado al aprendizaje se deben aplicar en el aula:

1. Proporcionar múltiples formas de representación de la información y los contenidos (el qué del aprendizaje). Se trata de proporcionar al alumnado distintos caminos que le permitan la percepción de los saberes trabajados. Opciones en las que se trabaje el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos, así como distintos caminos que permitan la comprensión de lo trabajado en el aula. A modo de ejemplo, en la unidad de calentamiento. Hemos hecho llegar al alumnado diferentes formatos de explicación del mismo: a través de un vídeo, una ficha; y a nivel práctico en las sesiones.

2. Proporcionar múltiples formas de acción y expresión del aprendizaje (el cómo del aprendizaje). En este caso se trata de promover la interacción física con distintos tipos de materiales analógicos y/o digitales, introducir actividades en las que intervengan distintas formas de expresión y comunicación, así como establecer opciones ejecutivas en las que se ponga de manifiesto el trabajo realizado. Siguiendo con el ejemplo, hemos dado la posibilidad al alumnado de realizar la actividad evaluable, de manera física en papel (a través de una ficha); de manera digital a través de una ficha o un vídeo explicativo; y en algunos casos han realizado la actividad de manera expositiva delante de sus compañeros, realizando ellos el propio calentamiento.

3. Proporcionar múltiples formas de implicación o motivación del alumnado (el porqué del aprendizaje). Las actividades que se diseñen asociadas a este principio buscarán proporcionar opciones para captar el interés del estudiante, mantener el esfuerzo y la persistencia y una autoevaluación que le permita al alumnado tener un referente de la evolución de su aprendizaje. Continuando con el ejemplo, hemos dado diferentes opciones para cada alumnado, en el sentido de que cada uno elige el deporte o la parte principal a la cual va dirigida ese calentamiento. De manera que algunos han realizado un calentamiento para la sesión de Educación Física; otros para el deporte que practican; otros para la actividad física que practican con sus familias como correr; etc.

K. Actividades complementarias y extraescolares

Desde el Departamento de Educación Física, se proponen para el presente curso la realización de las actividades complementarias y extraescolares que aparecen numeradas en el anexo 1.

L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación

Cuando cualquier valor en los indicadores que sea igual al del curso anterior y ocurriese en dos cursos consecutivos sin mejora, se considerará la posibilidad de una revisión a efectos de conseguir mejoras.

Las desviaciones mayores de 3 puntos en grupos de un mismo nivel tanto positivo o negativo se consideran motivo de revisión en las ponderaciones y criterios de evaluación.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

Código	Objetivos
1	Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2	Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3	Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4	Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5	Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6	Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7	Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9	Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10	Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11	Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	Ítem
1	Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
2	Características de las actividades físicas saludables.
3	Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
4	El descanso y la salud.
5	Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6	Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
7	Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
8	Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
9	El calentamiento general y específico.
10	Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
11	Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
12	La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
Bloque 2. Condición física y motriz	
Nº Ítem	Ítem
1	Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
2	Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
1	Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
2	Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
3	Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
4	Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
5	Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
6	La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
7	Situaciones reducidas de juego.
8	Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
9	Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
10	Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

Contenidos	
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
11	Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	Ítem
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4	El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
5	Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
6	Bailes tradicionales de Andalucía.
7	Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	Ítem
1	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.
2	Técnicas de progresión en entornos no estables.
3	Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
4	Juegos de pistas y orientación.
5	Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
6	Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
7	El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
8	Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.

Objetivos

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

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

- 1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. El calentamiento general y específico.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Criterio de evaluación: 1.8. 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.

Objetivos

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.

Contenidos**Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural**

- 5.1. 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.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF3. 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.

Criterio de evaluación: 1.10. 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.

Objetivos

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.

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

- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del

proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CD: Competencia digital
 CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. 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.

EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 2.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 4. Expresión corporal

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
 CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Criterio de evaluación: 2.3. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades

Estándares

físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

EF2. 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.

EF3. 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.

EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Criterio de evaluación: 2.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.**Objetivos**

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.

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

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

EF4. 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.

Criterio de evaluación: 2.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.**Objetivos**

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

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

1.9. El calentamiento general y específico.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Criterio de evaluación: 3.3. 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.**Objetivos**

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.

Contenidos

Bloque 3. Juegos y deportes

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.

EF2. 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.

EF3. 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.

EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Criterio de evaluación: 3.4. 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.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

EF6. 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.

Criterio de evaluación: 3.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 4. Expresión corporal

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
 EF2. 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.
 EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
 EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
 EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
 EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
 EF5. 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.

Criterio de evaluación: 4.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 4. Expresión corporal

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
 CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
 EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
 EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus

Estándares

compañeros.

EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Criterio de evaluación: 4.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.

Objetivos

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.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

EF2. 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.

EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 4.10. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. 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.

EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 3. Juegos y deportes

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas.
 EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
 EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
 EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
 EF5. 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.

Criterio de evaluación: 5.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

Contenidos

Bloque 2. Condición física y motriz

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
 EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
 EF3. Relaciona adaptaciones orgánicas con actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
 EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
 EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
 EF6. 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.

Criterio de evaluación: 5.5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos.

EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

EF4. 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.

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	2,5
EF.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.	2,5
EF.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.	2,5
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	10
EF.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.	10
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	10
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	2,5
EF.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.	5
EF.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.	5
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	5
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	10
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	10
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	5

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04700363

Fecha Generación: 08/11/2022 18:37:22

EF.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.	2,5
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	5
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	2,5
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	10

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
0	PRESENTACIÓN. Unidad 0	2 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Presentación de la asignatura y pautas protocolo covid- 19 en Educación Física.		
Número	Título	Temporización
1	¿CONOCES LA EF? EVAL INICIAL	5 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Salud y calidad de vida.		
Número	Título	Temporización
2	MEJORA NUESTRA SALUD. Test físicos iniciales	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Condición Física y motriz.		
Número	Título	Temporización
3	MEJORA NUESTRA SALUD. Ponte en forma jugando	4 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Juegos que desarrollan las cualidades físicas		
Número	Título	Temporización
4	MEJORA NUESTRA SALUD. Ponte fuerte y sano	5 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Métodos de entrenamiento de las capacidades básicas.		
Número	Título	Temporización
5	MEJORA NUESTRA SALUD. Valora tu estado de salud final	5 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Test físicos		

Número	Título	Temporización
6	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS	9 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Juegos y deportes alternativos y adaptados.		
Número	Título	Temporización
7	ATLETISMO	4 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Carreras y saltos		
Número	Título	Temporización
8	¿A QUÉ JUGABAN NUESTROS ABUELITOS?	4 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Juegos tradicionales		
Número	Título	Temporización
9	JUGAMOS CON LOS DEPORTES DE EQUIPO	10 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
juegos y deportes		
Número	Título	Temporización
10	JUGAMOS CON LOS DEPORTES DE RAQUETA	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Bádminton, palas		
Número	Título	Temporización
11	ACROSPORT	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Figuras y pirámides		
Número	Título	Temporización
12	MULTICOMPETICIONES DEPORTIVAS	10 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Competiciones deportivas ,		
Número	Título	Temporización
13	DEPORTES ALTERNATIVOS	10 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Hockey, beisbol		
Número	Título	Temporización
14	JUGAR Y EXPRESAR	8 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Expresión corporal		
Número	Título	Temporización

15	MULTICOMPETICIONES. RISOTERAPIA. RELAJACIÓN.	6 sesiones, dos en cada trimestre
Justificación		
Últimas sesiones de cada trimestre		
Número	Título	Temporización
16	VIVE LA AVENTURA	3-.5 sesiones durante todo el curso
Justificación		
Salidas y excursiones.		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS (orden del 15 de enero 2021).

Los criterios de evaluación de la orden son muy parecidos a los que aparecen en el Real Decreto 1105-2014, del 26 de diciembre del 2014, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato, pero se han duplicado algunos, al asociarse a más de un bloque de contenidos. Se ha pasado de 10 a 17 criterios y han eliminado el criterio 9.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.1. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de

utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.

9. Eliminan el criterio 9

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

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

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

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

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

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

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

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

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

G. Materiales y recursos didácticos

Los recursos de los que disponemos en este departamento son:

1) Libros (bibliografía):

- a) Libro de texto del alumno Editorial Bruño , para todos los cursos de ESO.
- b) Otros libros que conforman el departamento
 - Libros de texto Proyecto Olimpia. Ed. Serbal.
 - Libro de texto P.E. to Sixteen.
 - Libro de texto Educación Física. Ed. Anaya.
 - Material creado por el profesorado.
 - Entre otros.

2) Instalaciones: que serán repartidas de forma equitativa entre todos los profesores del departamento dependiendo de su horario.

- a) Gimnasio.
- b) Pista polideportiva.

3) Material deportivo, recursos y mobiliario propio del departamento de Educación Física: ANEXOS

H. Precisiones sobre la evaluación

Hemos establecido estos porcentajes, porque hemos querido dar mayor relevancia a los criterios más prácticos, reduciendo el valor de los criterios más teóricos y aquellos que a nuestro juicio, tienen menor presencia en los contenidos de este curso.

En cuanto a la calificación trimestral se hará de la siguiente fórmula: donde C es calificación del criterio y P es la ponderación del mismo.

$$\text{Nota del trimestre} = \frac{C1 \times P1 + C2 \times P2 + C3 \times P3 + C4 \times P4}{P1 + P2 + P3 + P4}$$

Obteniendo la nota final, con la misma fórmula, sumando todas las calificaciones de los criterios, multiplicándola por su ponderación y dividiéndola por la suma de todas las ponderaciones, que en este caso sería 100.

$$\text{Nota final del curso} = \frac{C1 \times P1 + C2 \times P2 + C3 \times P3 + C4 \times P4 + \dots}{P1 + P2 + P3 + P4 + \dots}$$

Por último, y para que el alumnado conozca con mayor claridad su forma de calificación en este curso, y sabiendo los criterios y estándar que vamos a trabajar en cada trimestre, le hemos dado un peso a cada actividad, respetando la ponderación de cada criterio.

A) PROGRAMA DE REFUERZO PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONA.

Con este alumnado, vamos a seguir el documento de seguimiento establecido por el centro, en colaboración con el tutor del grupo. (Anexo 4). Básicamente, vamos a intentar darle responsabilidades dentro de la clase, para que se sienta útil y mejorar su autoestima y motivación hacia el aprendizaje. Entre las actividades que barajamos están:

- Dirigir los calentamientos de inicio de las clases.
- Sacar y recoger materiales.
- Usarlo de modelo en algunas explicaciones
- Utilizarlo como profesorado en algunas tareas
- Entre otras.

Además, vamos a planificar conversaciones y en su caso establecer contratos de trabajo, para intentar buscar un compromiso con él.

B) PROGRAMA DE REFUERZO PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONA CON LA MATERIA PENDIENTE

Para aquel alumnado de 2º de ESO, con la Educación físicas de 1º de ESO suspensa, se han propuesto las siguientes actividades, una tarea por cada trimestre. Siendo la primera obligatoria, y el resto pendientes de confirmación, a la espera de que tú, como alumno/a, elijas una actividad o nos propongas algunas tareas diferentes, que, a tu juicio, sean suficientes para poder superar la materia. El trabajo realizado para superar la materia, puede puntuarte este año, por lo que cuantas más actividades realices, mejor nota puedes sacar este año y más posibilidades de aprobar la asignatura.

Será un requisito imprescindible participar de forma activa en las clases de Educación Física del curso en el que estés matriculado/a, por lo que la asistencia es fundamental, así como llevar siempre la ropa deportiva.

- PRIMER TRIMESTRE: realizar una reflexión sobre cuáles fueron los motivos por los que no superó la asignatura el curso anterior, y qué es lo que está dispuesto a cambiar este curso para poder superar los objetivos de la materia suspensa. (Act.1). Esta actividad está orientada para obtener información necesaria y poder seguir

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares**1. Objetivos de materia**

Código	Objetivos
1	Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2	Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3	Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4	Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5	Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6	Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7	Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9	Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10	Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11	Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	Ítem
1	Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
2	La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
3	Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
4	La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
5	La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
6	Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
7	Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
8	Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
9	Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
10	El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
11	Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
12	Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
13	Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
14	Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
15	Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
Bloque 2. Condición física y motriz	
Nº Ítem	Ítem
1	Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
2	La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
3	Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
4	Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
1	Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
2	Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3	Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
4	La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04700363

Fecha Generación: 08/11/2022 18:37:22

Contenidos	
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
5	Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
6	Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
7	Las características de cada participante.
8	Los factores presentes en el entorno.
9	Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
10	Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
11	Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	Ítem
1	Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
2	Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	Ítem
1	Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
2	Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
3	La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
4	Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5	Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
6	Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
7	Fomento de los desplazamientos activos.
8	Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
9	Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

Competencias clave

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

Estándares

EF1. 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.
EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

Criterio de evaluación: 1.10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.

Competencias clave

CD: Competencia digital
CAA: Aprender a aprender
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
EF2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
EF3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Criterio de evaluación: 1.12. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando

recursos tecnológicos.

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

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CAA: Aprender a aprender
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
 CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EF1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
 EF2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
 EF3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Criterio de evaluación: 2.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 4. Expresión corporal

4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
 EF2. 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.
 EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Criterio de evaluación: 2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 3. Juegos y deportes

3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

EF2. 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.

EF3. 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.

EF4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

EF5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

EF6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

Criterio de evaluación: 2.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

Objetivos

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.

1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. 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.

EF2. 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.

EF3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

Criterio de evaluación: 3.7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

Contenidos

Bloque 3. Juegos y deportes

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

EF2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

Estándares

EF3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

Criterio de evaluación: 3.8. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 3. Juegos y deportes

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

EF2. 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.

EF3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

Criterio de evaluación: 3.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

Criterio de evaluación: 4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 2. Condición física y motriz

2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Competencias clave

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. 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.
 EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
 EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Criterio de evaluación: 4.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
 CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
 EF2. 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.
 EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Criterio de evaluación: 4.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
 EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. 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.

EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Criterio de evaluación: 5.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. 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.

EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

Criterio de evaluación: 5.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las

condiciones de salud y calidad de vida.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

EF2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

EF3. 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.

EF4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

Criterio de evaluación: 5.9. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

EF2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

EF3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	10
EF.10	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	5
EF.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.	5
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	5
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	5
EF.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	5
EF.7	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	5
EF.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.	5
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	5
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	10
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	5
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	5
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	5
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	10
EF.5	Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	10
EF.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.	5

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas

Número	Título	Temporización
0	PRESENTACIÓN	1-2 sesiones comienzo del primer trimestre
Justificación		
Presentación de la materia . Normas , uso instalaciones, protocolos.		
Número	Título	Temporización
1	CALENTAMIENTO JUEGOS DEPORTIVOS	10 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Salud y calidad de vida. Estructura de sesión. Mejora de condición física y motriz mediante juegos deportivos		
Número	Título	Temporización
2	CONDICIÓN FÍSICA1 MULTIDEPORTE	5 sesión en el final de cada trimestre
Justificación		
Salud y condición física con actividades de baja intensidad e impacto. Desarrollo mediante práctica deportiva.		
Número	Título	Temporización
3	DEPORTE 1 VOLEYBOL/FT/BC	6 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Reglamento, técnica, táctica, competición.		
Número	Título	Temporización
4	SE ABRE EL TELÓN EXPRESION CORPORAL	4 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Coordinación y expresión corporal-artística		
Número	Título	Temporización
5	CONDICIÓN FÍSICA 2 RESISTENCIA	6 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Condición física. Resistencia. Fundamentos: tipos , metodología y práctica para su mejora.		
Número	Título	Temporización
6	DEPORTE 2 BALONCESTO / FÚTBOL /RAQUETA/VB	8 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Reglamento, técnica, táctica, competición.		
Número	Título	Temporización
7	SENDERISMO ORIENTACIÓN	1-4 sesiones en cada trimestre
Justificación		
Actividades físicas en entorno próximo y espacios naturales.		
Número	Título	Temporización
8	LEVANTANDO EGIPTO ACROGIM/MALABARES	8 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Mejora de cualidades motrices.		

Número	Título	Temporización
9	CONDICIÓN FÍSICA3 FUERZA	6 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Condición física. Fuerza: Fundamentos: tipos, metodología y práctica para su mejora.		
Número	Título	Temporización
10	DEPORTE 3 BÁDMINTON/RB/VB/BC/FT	8 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Reglamento, técnica, táctica, competición.		
Número	Título	Temporización
11	VUELTA AL MUNDO JUGANDO JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS S DEL MUNDO	4 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Juegos y deportes del mundo. Deportes alternativos		
Número	Título	Temporización
12	MONTAJE Y REPRESENTACIÓN	6 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Actividad de culminación. Montaje y representación artístico, coreo- deportivo.		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS (orden del 15 de enero 2021).

Los criterios de evaluación de la orden son muy parecidos a los que aparecen en el Real Decreto 1105-2014, del 26 de diciembre del 2014, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato, pero se han duplicado algunos, al asociarse a más de un bloque de contenidos. Se ha pasado de 10 a 16 criterios.

- 1.4. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión
- 1.5. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.
- 2.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
- 2.4. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.
- 3.2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
- 4.1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
- 4.5. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
- 5.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.
- 6.2. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
- 7.3. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.
- 8.3. 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.
- 9.5. 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.
- 10.1. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco

cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.

11.3. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

11.4. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

12.1. 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.

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

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

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

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

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

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

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

G. Materiales y recursos didácticos

Los recursos de los que disponemos en este departamento son:

1) Libros (bibliografía):

- a) Libro de texto del alumno Editorial Bruño , para todos los cursos de ESO.
- b) Otros libros que conforman el departamento
 - Libros de texto Proyecto Olimpia. Ed. Serbal.
 - Libro de texto P.E. to Sixteen.
 - Libro de texto Educación Física. Ed. Anaya.
 - Entre otros.

2) Instalaciones: que serán repartidas de forma equitativa entre todos los profesores del departamento dependiendo de su horario.

- a) Gimnasio.
- b) Pista polideportiva.

3) Material deportivo, recursos y mobiliario propio del departamento de Educación Física: ANEXOS

H. Precisiones sobre la evaluación

Hemos establecido estos porcentajes, porque hemos querido dar mayor relevancia a los criterios más prácticos, reduciendo el valor de los criterios más teóricos y aquellos que a nuestro juicio, tienen menor presencia en los contenidos de este curso.

En cuanto a la calificación trimestral se hará de la siguiente fórmula: donde C es calificación del criterio y P es la ponderación del mismo.

$$\text{Nota del trimestre} = \frac{C1 \times P1 + C2 \times P2 + C3 \times P3 + C4 \times P4}{P1 + P2 + P3 + P4}$$

Obteniendo la nota final, con la misma fórmula, sumando todas las calificaciones de los criterios, multiplicándola por su ponderación y dividiéndola por la suma de todas las ponderaciones, que en este caso sería 100.

$$\text{Nota final del curso} = \frac{C1 \times P1 + C2 \times P2 + C3 \times P3 + C4 \times P4 + \dots}{P1 + P2 + P3 + P4 + \dots}$$

Por último, y para que el alumnado conozca con mayor claridad su forma de calificación en este curso, y sabiendo los criterios y estándar que vamos a trabajar en cada trimestre, le hemos dado un peso a cada actividad, respetando la ponderación de cada criterio.

A) PROGRAMA DE REFUERZO PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONA.

Con este alumnado, vamos a seguir el documento de seguimiento establecido por el centro, en colaboración con el tutor del grupo. (Anexo 4). Básicamente, vamos a intentar darle responsabilidades dentro de la clase, para que se sienta útil y mejorar su autoestima y motivación hacia el aprendizaje. Entre las actividades que barajamos están:

- Dirigir los calentamientos de inicio de las clases.
- Sacar y recoger materiales.
- Usarlo de modelo en algunas explicaciones
- Utilizarlo como profesorado en algunas tareas
- Entre otras.

Además, vamos a planificar conversaciones y en su caso establecer contratos de trabajo, para intentar buscar un compromiso con él.

B) PROGRAMA DE REFUERZO PARA EL ALUMNADO QUE PROMOCIONA CON LA MATERIA PENDIENTE

Para aquel alumnado de 4º de ESO, con la Educación físicas de 3º de ESO suspensa, se han propuesto las siguientes actividades, una tarea por cada trimestre. Siendo la primera obligatoria, y el resto pendientes de confirmación, a la espera de que tú, como alumno/a, elijas una actividad o nos propongas algunas tareas diferentes, que, a tu juicio, sean suficientes para poder superar la materia. El trabajo realizado para superar la materia, puede puntuarte este año, por lo que cuantas más actividades realices, mejor nota puedes sacar este año y más posibilidades de aprobar la asignatura.

Será un requisito imprescindible participar de forma activa en las clases de Educación Física del curso en el que estés matriculado/a, por lo que la asistencia es fundamental, así como llevar siempre la ropa deportiva.

- PRIMER TRIMESTRE: realizar una reflexión sobre cuáles fueron los motivos por los que no superó la asignatura el curso anterior, y qué es lo que está dispuesto a cambiar este curso para poder superar los objetivos de la materia suspensa. (Act.1). Esta actividad está orientada para obtener información necesaria y poder seguir

PROGRAMACIÓN DE DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

CURSO: 2022-2023

A. Contextualización

La presente Programación didáctica se basa en la legislación vigente en Andalucía en el ámbito de la Enseñanza Secundaria Obligatoria o sea para los cursos pares (2º de bachillerato) la LOMCE, y para los cursos impares (1º de bachillerato) la LOMLOE.

Nuestro instituto se encuentra a medio camino dentro de la comarca del Poniente almeriense y toma su denominación de la localidad en la que se sitúa: La Mojonera. Se trata ésta de una población localizada entre Roquetas de Mar y El Ejido, dos de los núcleos urbanos más poblados de la provincia de Almería. Más cercanos a nuestra villa están los asentamientos de San Agustín, El Viso o Cortijos de Marín, de los que proceden gran parte de nuestros alumnos. La Mojonera, se emplaza a veinticinco kilómetros de distancia de la capital almeriense, en la zona más rural de la provincia.

Es esta una comarca en el que gran potencial económico reside fundamentalmente en la agricultura. En concreto, un alto porcentaje de su actividad radica en torno al trabajo agrícola de productos de temporada en invernaderos familiares. La producción de estos alimentos, su envasado y posterior comercialización, son los principales motores económicos de la zona y prácticamente todas las familias de nuestro centro tienen alguna relación directa o indirecta con dicha actividad. El municipio de La Mojonera es el más joven de la provincia de Almería: se constituyó como tal en 1984, fecha en la que se segregó del término municipal de Felix. En aquel año contaba La Mojonera con una población de 3.500 habitantes, siendo hoy en día de 10.000 aproximadamente.

Como decíamos más arriba, la economía mojonera se caracteriza por impulsarse desde la agricultura. Este sector demanda actualmente un esfuerzo superior al de una mera empresa familiar, por lo que se ha producido en las últimas décadas la llegada de mano de obra extranjera para cubrir el excedente de mano de obra. Parte de esta población ha establecido hoy día su residencia en el municipio. Este aumento de trabajadores procedentes de países limítrofes, afectó al ámbito educativo en la creación de nuevas aulas y centros de enseñanza, entre los cuales se encuentra nuestro instituto. Actualmente, el cincuenta por ciento de los más de 700 alumnos matriculados en el centro es de origen extranjero. El aumento progresivo de la presencia del alumnado inmigrante no ha cesado en los últimos años, siendo Marruecos, Guinea-Bissau, Senegal y Ghana los países de origen más comunes. Asimismo, hemos contado también con alumnos procedentes de Lituania, Rumanía, Rusia e incluso Argentina, Méjico y Pakistán, por citar algunos de los más distantes, geográficamente hablando.

Del mismo modo, las nuevas generaciones cuentan ya con doble nacionalidad y bastantes de ellos, puesto que sus familias llevan ya décadas residiendo aquí, son nativos españoles. En este sentido, en nuestro centro se hizo preciso, atendiendo a las demandas del propio alumnado y a las características que lo hacen único, la dotación de una oferta educativa que diera cabida a todos los aspectos antes descritos, lo que se concretó en la adscripción a proyectos como el Plan de Compensación Educativa, el de Bilingüismo, el de Bibliotecas escolares, el de Coeducación o diversos programas de Apoyo Educativo y de PMAR que, hoy en día, siguen en marcha con resultados muy satisfactorios. Todos estos planes y proyectos se hallan conectados e interrelacionados, de modo que atiendan a la consecución de un mismo objetivo: reforzar el aprendizaje de nuestro alumnado desde

la igualdad y la integración de todas las culturas que lo conforman. Estas nuevas circunstancias exigen algo más que el mero aumento de la oferta educativa y formativa de este centro. Por estas razones el centro cuenta con un aula de ATAL (Aula Temporal de Adaptación Lingüística) y dos aulas de Educación Específica en las que se desarrollan actividades de Pedagogía Terapéutica y se atiende al alumnado que precisa de Apoyo a la Integración.

En general, y teniendo en cuenta que el nivel socioeconómico de la mayoría de las familias de nuestro alumnado es medio-bajo, hay que matizar que, excepción hecha de los grupos bilingües y de los de enseñanzas postobligatorias, el principal obstáculo con el que nos encontramos los docentes, es la escasa implicación de las familias, sobre todo de aquellas a las que más se demanda su presencia en la formación del alumnado.

Finalmente, trabajamos cada día por inculcar en nuestro alumnado una actitud curiosa y crítica con la realidad circundante, que les permita observar la misma desde distintas perspectivas, adoptando siempre puntos de vista diferentes y usando la empatía, el ponerse en el lugar del otro, para respetar y tolerar lo diferente, además de enriquecerse con ello. En este sentido, nuestro centro ofrece todo un mundo de posibilidades a través del cual nuestro alumnado, y nosotros mismos, podemos conocer diferentes culturas, religiones y, en definitiva, maneras de comprender e interpretar el mundo que nos rodea.

B. Organización del departamento de coordinación didáctica

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 92.1 del Decreto 327/2010, de 13 de julio por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «cada departamento de coordinación didáctica estará integrado por todo el profesorado que imparte las enseñanzas que se encomienden al mismo. El profesorado que imparta enseñanzas asignadas a más de un departamento pertenecerá a aquel en el que tenga mayor carga lectiva, garantizándose, no obstante, la coordinación de este profesorado con los otros departamentos con los que esté relacionado, en razón de las enseñanzas que imparte»

El presente Departamento se compone de 3 profesores. Los miembros del Departamento de Educación Física hasta el momento son:

1. D. Mario García Marín, que impartirá las siguientes materias:
 - 1º ESO A,B,C,D.
 - 4º ESO A y B.
 - 1º Bach. A-B (bilingüe)

2. D. José Enrique Peña Sánchez, que impartirá las siguientes materias:
 - 2º ESO A, B, C, D.
 - 1º Bach. A-B (no bilingüe)

3. D. Pablo Pedro Pérez Gómez, que impartirá las siguientes materias:
 - 3º ESO A, B, C, D, E y F
 - 4º ESO C y D.
 - 2º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA (Libre configuración)

El jefe de departamento este curso es, Jose Enrique Peña Sánchez, que también coordina el Área de Artística.

La coordinación del Departamento de Educación Física se realiza a través de las reuniones establecidas en horario de mañana, los martes de 10:15 a 11:15 h. En dichas reuniones se ponen en común los diferentes asuntos a acordar durante el presente curso, pero sobre todo para la coordinación pedagógica de los diferentes niveles y ámbitos.

C. Justificación legal

La presente programación, se basa y fundamenta en las siguientes bases normativas.

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.
- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.
- Real Decreto 217/2022 de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Real Decreto 243/2022 de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.
- Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.

- Instrucción 13/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan bachillerato para el curso 2022/2023.

D. Objetivos generales de la etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 110/2016, de 14 de junio el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y 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.
- 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, el Bachillerato en Andalucía 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.

E. Presentación de la materia

La oferta de esta materia optativa en el 2º curso de bachillerato responde a necesidad de continuidad del desarrollo de la Educación Física en este nivel con varios objetivos. En un curso especialmente comprometido, es necesaria el mantenimiento y mejora de la condición física como base fundamental en el bienestar físico, emocional y social.

En esta etapa terminal, la continuidad de la formación en la EF, también va dirigida a posteriores estudios superiores universitarios, grados de formación profesional superior y oposiciones a diferentes cuerpos de funcionariado con test físicos en sus pruebas de acceso.

F. Elementos transversales

Educación Física contribuye al desarrollo de los elementos transversales del currículo mediante de enfoques metodológicos y actividades que ayudan al desarrollo de las habilidades sociales, de convivencia y de respeto a las relaciones interpersonales a través de la práctica de actividades físicas y el respeto a las normas, a las diferencias de cada individuo, y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

La Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con un enorme patrimonio, tanto cultural como paisajístico, que constituye un óptimo recurso para la consecución de sus objetivos de esta materia. Es por ello que se incluyen en el desarrollo de este currículo como contenidos las tradiciones andaluzas, como por ejemplo los juegos populares y tradicionales y los bailes propios de Andalucía; el reconocimiento de las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo, y la riqueza y diversidad natural del entorno de Andalucía: sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., entre otros.

En este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a respetar y conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales, tomando un protagonismo especial las actividades complementarias y extraescolares en este aspecto.

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

Educación Física contribuirá de manera esencial al desarrollo de las competencias matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

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

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

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

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

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

H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 110/2016 de 14 de junio y el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes:

1. Las recomendaciones de metodología didáctica para Bachillerato son las establecidas en el artículo 7 del Decreto 110/2016, de 14 de junio.
2. Las programaciones didácticas de las distintas materias de Bachillerato incluirán actividades que estimulen la motivación por la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, el uso de las matemáticas, las ciencias y la tecnología, el pensamiento computacional, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público y debatir tanto en lengua castellana como en lenguas extranjeras, incluyendo elementos propios de la cultura andaluza, todo ello con el objetivo principal de fomentar el pensamiento crítico del alumnado.
3. Se fomentará el trabajo en equipo del profesorado con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente de cada grupo.
4. Se potenciará el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) para garantizar una efectiva educación inclusiva, permitiendo el acceso al currículo a todo el alumnado que presente necesidades específicas de apoyo educativo. Para ello, en la práctica docente se desarrollarán dinámicas de trabajo que ayuden a descubrir el talento y el potencial de cada alumno y alumna y se integrarán diferentes formas de presentación del currículo, metodologías variadas y recursos que respondan a los distintos estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado, siempre teniendo en cuenta que habrá de respetarse el currículo fijado en los Anexos II, III y IV.
5. Se fomentará el uso de herramientas de inteligencia emocional para el acercamiento del alumnado a las estrategias de gestión de emociones, desarrollando principios de empatía y resolución de conflictos que le permitan convivir en la sociedad plural en la que vivimos.

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

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

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

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

La materia debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva

estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

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

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

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

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

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

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

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

I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 16.1 de la Orden de 14 de julio de 2016, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua y diferenciada según las materias, tendrá un carácter formativo y será instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje».

Asimismo, y de acuerdo con el artículo 17 de la Orden de 14 de julio de 2016, «los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables». Además, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado incluido en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 18 de la Orden de 14 de julio de 2016, «el profesorado llevará a cabo la evaluación de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los objetivos del Bachillerato y las competencias clave, a través de diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación de las diferentes materias y a las características específicas del alumnado».

J. Medidas de atención a la diversidad

La calidad de la enseñanza de un sistema educativo está íntimamente relacionada con **la capacidad de poder atender a las distintas necesidades que presenta la gran variedad de alumnado al que va dirigido**. Este aspecto se pone de manifiesto con la **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, al determinar la educación inclusiva como principio fundamental con el fin de atender a la diversidad de las necesidades de todo el alumnado a partir de una mayor personalización del aprendizaje. En este sentido tanto el **Real Decreto 217/2022**, de 29 de marzo referente a Educación Secundaria Obligatoria, como el **Real Decreto 243/2022**, de 5 de abril de Bachillerato, determinan la aplicación de medidas tanto organizativas como curriculares que permitan el máximo desarrollo de las capacidades de todos y cada uno de los alumnos y alumnas, así como garantizar su plena inclusión. **Para alcanzar dicho objetivo, es de vital importancia la detección precoz de las necesidades educativas del alumnado, con el fin de dar una respuesta eficaz que le permita avanzar en su proceso de enseñanza-aprendizaje de forma óptima.**

Para conseguir un aprendizaje personalizado, la normativa referida refleja la necesidad de aplicar en el aula los **principios de Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)**, de forma que el alumnado pueda construir su conocimiento y capacidades partiendo siempre de sus propias debilidades y fortalezas. Se trata de proporcionar al alumnado múltiples medios de representación, acción, expresión y formas de implicación en busca de un aprendizaje integral.

Estos principios DUA son:

- Adaptación.
- Atención a las diferencias individuales.
- Alumnado con necesidades educativas especiales.
- Alumnado con dificultades específicas de aprendizaje.
- Alumnado con integración tardía en el sistema educativo español.
- Alumnado con altas capacidades intelectuales.
- Programas de diversificación curricular

La filosofía que persigue el DUA no es original de la LOMLOE. Aparece en la Ley 51/2003, de 2 de diciembre, en la que se habla de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.

Los principios DUA pretenden que el alumnado llegue a adquirir saberes y capacidades a través de distintos caminos. Según el CAST (2011) "El marco del DUA estimula la creación de diseños flexibles desde el principio, que presenten opciones personalizables que permitan a todos los estudiantes progresar desde donde ellos están y no desde dónde nosotros imaginamos que están. Las opciones para lograrlo son variadas y suficientemente robustas para proporcionar una instrucción efectiva a todos los alumnos."

Este tipo de diseño se fundamenta en **tres principios básicos** que, a su vez, están sustentados en nueve pautas de verificación. Para facilitar el acceso de nuestro alumnado al aprendizaje se deben aplicar en el aula:

1. **Proporcionar múltiples formas de representación de la información y los contenidos (*el qué del aprendizaje*).** Se trata de proporcionar al alumnado distintos caminos que le permitan la percepción de los saberes trabajados. Opciones en las que se trabaje el lenguaje, las expresiones matemáticas y los símbolos, así como distintos caminos que permitan la comprensión de lo trabajado en el aula. A modo de ejemplo, en la unidad de calentamiento. Hemos hecho llegar al alumnado diferentes formatos de explicación del mismo: a través de un vídeo, una ficha; y a nivel práctico en las sesiones.
2. **Proporcionar múltiples formas de acción y expresión del aprendizaje (*el cómo del aprendizaje*).** En este caso se trata de promover la interacción física con distintos tipos de materiales analógicos y/o digitales, introducir actividades en las que intervengan distintas formas de expresión y comunicación, así como establecer opciones ejecutivas en las que se ponga de manifiesto el trabajo realizado. Siguiendo con el ejemplo, hemos dado la posibilidad al alumnado de realizar la actividad evaluable, de manera física en papel (a través de una ficha); de manera digital a través de una ficha o un vídeo explicativo; y en algunos casos han realizado la actividad de manera expositiva delante de sus compañeros, realizando ellos el propio calentamiento.
3. **Proporcionar múltiples formas de implicación o motivación del alumnado (*el porqué del aprendizaje*).** Las actividades que se diseñen asociadas a este principio buscarán proporcionar opciones para captar el interés del estudiante, mantener el esfuerzo y la persistencia y una autoevaluación que le permita al alumnado tener un referente de la evolución de su aprendizaje. Continuando con el ejemplo, hemos dado diferentes opciones para cada alumnado, en el sentido de que cada

uno elige el deporte o la parte principal a la cual va dirigida ese calentamiento. De manera que algunos han realizado un calentamiento para la sesión de Educación Física; otros para el deporte que practican; otros para la actividad física que practican con sus familias como correr; etc.

K. Actividades complementarias y extraescolares

Desde el Departamento de Educación Física, se proponen para el presente curso la realización de las actividades complementarias y extraescolares que aparecen numeradas en el anexo 1.

L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación

Cuando cualquier valor en los indicadores que sea igual al del curso anterior y ocurriese en dos cursos consecutivos sin mejora, se considerará la posibilidad de una revisión a efectos de conseguir mejoras.

Las desviaciones mayores de 3 puntos en grupos de un mismo nivel tanto positivo o negativo se consideran motivo de revisión en las ponderaciones y criterios de evaluación.

N) Precisiones de los niveles competenciales

La Educación Física contribuirá de manera esencial al desarrollo de las competencias matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

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

Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las

actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

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

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

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

Ñ) METODOLOGÍA

Se va a apostar por actividades diferentes a las realizadas por el alumnado durante los cursos anteriores.

En la medida de lo posible, vamos a realizar actividades en las instalaciones municipales, con el fin de realizar actividades diferentes y motivadoras.

O) MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Se va a utilizar todo el material disponible en el departamento, así como las instalaciones municipales: campo de fútbol municipal; pistas de pádel; de tenis, baloncesto, etc.

P) PRECISIONES SOBRE LA EVALUACIÓN

- a) Carácter optativo de la materia.
- b) Eminentemente práctico.
- c) La asistencia es imprescindible y obligatoria.
- d) Puede implicar un pequeño coste económico. En función de las actividades que queráis realizar.
- e) Posibilidad de sacar muy buena nota.
- f) Vías de comunicación con el profesor: correo del profesor.

Se va a valorar principalmente:

- a) Asistencia y participación activa en las clases.
- b) Participación en las actividades del centro, semana cultural, recreos, etc.
- c) Trabajos voluntarios planteados.

Q) OBJETIVOS DE LA MATERIA

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

- a) Conocer las instalaciones deportivas del centro y su entorno.
- b) Practicar actividad física y deportes en función de los intereses de nuestro alumnado. Fomentando actividades diferentes a las impartidas durante la educación secundaria.
- c) Organizar y colaborar con las actividades programadas por el centro en los recreos, efemérides, etc.
- d) Adquirir hábitos saludables.
- e) Medir nuestro estado de forma y salud.
- f) Desarrollar nuestro estado de forma y mejorar nuestra salud.
- g) Utilizar la actividad física como medio de desconexión en este curso tan estresante

R) CONTENIDOS

- a) Actividades propuestas por el alumnado. Se detallan a continuación en las unidades didácticas
- b) Bloque de contenidos de educación física. Se detallan a continuación en las unidades didácticas

Nº	TÍTULO DE LA U.D.	CONTENIDO	B.C.	NºS	
1	NOS PONEMOS EN MARCHA. PONTE EN FORMA JUGANDO.	Dinámicas de grupo, juegos para mejorar la CF	EC Salud CF-M	5	PRIMER TRIMESTRE
2	VALORO MI CONDICIÓN FÍSICA SALUD.	Test físicos	CF-M SALUD	3	
3	DEPORTES DE RAQUETA	Pádel, bádminton, palas, etc. Competiciones.	CF-M SALUD	10	
4	MEJORAMOS NUESTRA SALUD	Actividades para la mejora de nuestra CF y salud..	SALUD CF-M	7	
5	DEPORTES COLECTIVOS	Fútbol, tag-rugby, baloncesto, voleibol.	JYD	10	SEGUNDO TRIMESTRE
6	LOS JUEGOS Y DEPORTES RECREATIVOS. DXT ADAPTADO	Lacrosse ,hockey, deporte alternativo, , colbol, disco, voley adaptado, pinfubote.etc.	JYD	10	
7	LA RELAJACIÓN	Métodos de Jacobson y Shultz	SALUD	2	
8	RITMO Y EXPRESIÓN	Juegos de expresión, coreografías y bailes	EC	10	TERCER TRIMESTRE
9	COMPETICIONES DEPORTIVAS	Deportes elegidos por el alumnado.	JYD	6	
10	VALORO MI CONDICIÓN FÍSICA SALUD.	Test físicos	CF-M SALUD	4	

ANEXO 1

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS 2022/2023

CURS OS	1º Trimestre	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
1º ESO	Sendero Puntentinas. Faro Roquetas-Almerimar. 7 noviembre. 180 €--198	Salida puerto de la ragua Enero- febrero Sendero del desierto. Multidisciplinar con programa de aula cine	Actividades acuáticas lago Victoria. Mayo-junio
2º ESO	Sendero Dalias-Celin. 17 nov 200- 220 €	Salida puerto de la ragua (enero)- Febrero Sendero del desierto. Multidisciplinar con programa de aula cine	Multiaventura Juan de Austria Dos días de aventura. Actividades acuáticas lago Victoria. Mayo-junio
3º ESO	Sendero hidroeléctrica Laujar. 23 nov. 330-363	Parque de la amazonia 29 marzo Sendero Acueducto Carcauz	Acampada en las Menas de Serón Actividades acuáticas: kayak, padel, hinchables (Junio)
4º ESO	1. Sendero de las minas de Castala. 28 Noviembre 230-253	2. Visita a centro deportivo EGO o similar 6-10 marzo	2. Sendero Canales de Padules. Actividades acuáticas: kayak, padel, hinchables (Junio)
1º BACH.	2. Curso de esquí de un día en Sierra Nevada. 21-22 dic. 900-990 €	1. Sendero Cabo de Gata. Las Negras-Aguamarga. 2. Visita a centro deportivo EGO o similar 6-10 marzo	Acampada en Cazorla o almócita Actividades acuáticas: kayak, padel, hinchables Sendero Ohanes. Subida al chullo Puerto de la ragua.

2º 2. Curso de esquí 1. Sendero Cabo de
BACH. de un día en Gata. Las Negras-
Sierra Nevada. Aguamarga.

21-22 dic. 2. Visita a centro
deportivo EGO o similar.