

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2020/2021

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
- M. Pautas y protocolo COVID 19 en Educación Física .

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.
EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.
EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.
EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
2020/2021**

ASPECTOS GENERALES

A. Contextualización

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del 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, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.6 de la Orden 14 de julio, «los departamentos de coordinación didáctica elaborarán las programaciones correspondientes a los distintos cursos de las materias que tengan asignadas a partir de lo establecido en los Anexos I, II y III, mediante la concreción de los objetivos establecidos, la ordenación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

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. Componentes del departamento y grupos en los que imparten docencia:

D. José García Antolínez.(Vicedirección)

-1º ESO A,B,C,D.

-1º ESO "JUEGOS TRADICIONALES" (Libre configuración).

-2º ESO C.

D. José Enrique Peña Sánchez.

-2º ESO A, B, D.

-3º ESO A, B, C, E.

-4º ESO A.

-2º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA (Libre configuración)

Pablo Pedro Pérez Gómez .(Jefe de departamento)

- 3º ESO D.

- 4º ESO B, C, D, E.

- 1º BACHILLERATO A, B, C.

C. Justificación legal

- 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 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado.
- 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.

D. Objetivos generales de la etapa

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.

E. Presentación de la materia

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

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

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

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

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

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

F. Elementos transversales

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

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

La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos 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 y en la vida cotidiana.

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

En este sentido las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. La riqueza y

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

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

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

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

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

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

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

H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 111/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 14 de julio de 2016, 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.

Basándonos en las recomendaciones metodológicas anteriores, para la materia de Educación Física se pueden tener en cuenta las siguientes estrategias metodológicas recogidas en la parte correspondiente del Anexo de la Orden de 14 de julio de 2016.

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

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

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

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

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que 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 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.

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

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 13.1 de la Orden de 14 de julio de 2016, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo».

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

a las características específicas del alumnado».

J. Medidas de atención a la diversidad

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo IV del Decreto 111/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

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 correspondiente.

No obstante, siguiendo los acuerdos de Dirección y Consejo Escolar de nuestro centro, en el primer trimestre no se realizarán actividades debido a la situación sanitaria en la que se encuentra inmersa toda la comunidad educativa por la incidencia del COVID 19.

A la espera de que esta situación mejore, proponemos desde nuestro Departamento las actividades extraescolares y complementarias incluidas en el anexo, las cuales atenderán en todo caso a las necesidades del currículo y serán un complemento al trabajo realizado en el aula. En caso de que se pudiesen llevar a cabo, se realizarían siguiendo las indicaciones sanitarias.

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.

M. Pautas y protocolo COVID 19 en Educación Física .

Asumiendo el contexto establecido por el protocolo COVID 19 de nuestro centro y teniendo en cuenta las indicaciones del BOJA del viernes 11 de Septiembre en la página 9, en la que hace referencia al uso de instalaciones deportivas convencionales (apartado 2.3.2), desde el Departamento de Educación Física establecemos las siguientes medidas para el desarrollo de las sesiones:

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y PISTAS:

1. Se priorizarán las actividades al aire libre, individuales y con la distancia mínima de seguridad de 1,5 metros.
2. Cuando se garantice la distancia de seguridad en las actividades individuales, el uso de la mascarilla será voluntario, salvo que el profesor indique lo contrario.
3. Si se usa material, será desinfectado después de cada uso.
4. Será obligatorio desinfectarse las manos antes y después de cada clase, y durante la misma siempre que el profesor lo indique.
5. Las fuentes del Centro estarán cerradas, por lo que cada alumno/a deberá traer su propia botella de agua.
6. Asignación de lugares para que cada alumno/a deje su material personal, guardando la distancia con el de sus compañeros.

ACTIVIDADES EN EL GIMNASIO:

1. Se utilizará de forma exclusiva para sesiones teóricas o para aquellas actividades donde la intensidad de la actividad sea prácticamente nula. Se considerarán actividades de este tipo las siguientes o algunas muy similares:
 - a. Estiramientos
 - b. Movilidad articular.
 - c. Técnicas de relajación.
 - d. Educación postural.
 - e. Meditación.
 - f. Expresión corporal.

2. Será obligatorio desinfectarse las manos y zapatillas antes y después de cada clase, y durante la misma

siempre que el profesor lo indique.

3. Será obligatorio el uso de mascarilla.
4. La entrada al gimnasio se hará por la puerta principal y la salida se realizará por la rampa de acceso a personas con movilidad reducida.
5. Los portones, puertas, ventanas, permanecerán siempre abiertos para facilitar la ventilación del pabellón.
6. Asignación de lugares para que cada alumno/a deje su material personal, guardando la distancia con el de sus compañeros.
7. Se garantizará el mantenimiento de la distancia de seguridad entre alumnos/as.
8. Si se usa material, será desinfectado después de cada uso.
9. Cada alumno/a deberá traer su propia botella de agua.
10. El uso de los vestuarios queda prohibido salvo que el profesor indique lo contrario.

ASEO DEL ALUMNADO:

1. El aseo del alumnado tendrá lugar al final de las clases.
2. Dos personas por baño. Hay que ser rápido para garantizar que todos dispongan del tiempo suficiente tiempo.

ACCESOS Y CONTROL DE FLUJO DE ALUMNADO:

1. Se habilitarán zonas de espera para cada grupo frente al gimnasio para respetar la distancia de seguridad entre compañeros y evitar para evitar aglomeraciones en la entrada , salida y uso de los baños.
- 2- Los profesores darán paso a cada grupo para la entrada al gimnasio y la salida con orden de entrada al aseo de dos en dos.
- 3- Control efectivo de flujos de entrada y salida del alumnado , para poder disponer del mayor tiempo posible para ella clase.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

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

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. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la salud.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas básicas de respiración y relajación.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La estructura de una sesión de actividad física.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
13	Bloque 2. Condición física y motriz. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
14	Bloque 2. Condición física y motriz. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
15	Bloque 2. Condición física y motriz. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
16	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.
19	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos predeportivos.
20	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
21	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
24	Bloque 3. Juegos y deportes. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. Objetivos del juego de ataque y defensa.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos cooperativos.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
34	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
35	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
36	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
37	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
38	Bloque 4. Expresión corporal. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
39	Bloque 4. Expresión corporal. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
40	Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
41	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.
42	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.
43	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
46	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
47	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. 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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.20. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

1.21. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.

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, auto exigencia 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: 1.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.34. Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

1.40. Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

1.41. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, 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 compañeros.

EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Criterio de evaluación: 1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.20. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.

1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

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 y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades 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: 1.4. 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

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. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.16. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

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: 1.5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.

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. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.19. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos predeportivos.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

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: 1.6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.

Objetivos

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

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La estructura de una sesión de actividad física.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.

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

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.38. Bloque 4. Expresión corporal. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
- 1.40. Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

Competencias clave

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: 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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.

1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.

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: 1.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.

Objetivos

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

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. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La estructura de una sesión de actividad física.

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Criterio de evaluación: 1.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.

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. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

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, vídeo, 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: 1.11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.42. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.

1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, 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

Criterio de evaluación: 1.12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.

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.

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. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Competencias clave

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística
CD: Competencia digital
CAA: Aprender a aprender
CSYC: Competencias sociales y cívicas
CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares**Criterio de evaluación: 1.13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.****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.

Competencias clave

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

Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	10
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	10
EF1.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	10
EF1.4	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.	10
EF1.5	Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	15
EF1.6	Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	10
EF1.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	5
EF1.8	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.	5
EF1.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.	5
EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.	5
EF1.11	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	5
EF1.12	Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	5
EF1.13	Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	5

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
0	PRESENTACIÓN	2 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Presentación de la asignatura y pautas protocolo covid- 19 en Educación Física.		

Número	Título	Temporización
1	¿QUÉ SABES DE EDUCACIÓN FÍSICA	sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Evaluación inicial.		
Número	Título	Temporización
3	¿TE ATREVES CON EL RETO?	2 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
motivación hacia la condición física.		
Número	Título	Temporización
4	¿ A QUÉ JUGABAN NUESTROS MAYORES?	2 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Recopilación y puesta en común.		
Número	Título	Temporización
5	JUGAMOS A FÚTBOL SALA	5 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Iniciación técnicas y reglamentación básica.		
Número	Título	Temporización
6	JUGAMOS AL BALONCESTO	6 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Iniciación técnicas y reglamentación básica.		
Número	Título	Temporización
7	JUGAMOS AL ATLETISMO	4 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Iniciación técnicas y reglamentación básica.		
Número	Título	Temporización
8	JUGAMOS AL VOLEIBOL	6 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Iniciación técnicas y reglamentación básica.		
Número	Título	Temporización
9	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS	4 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Otras formas de deporte no habituales.		
Número	Título	Temporización
10	JUGAR Y EXPRESAR	6 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Capacidad expresiva del cuerpo y el movimiento.		
Número	Título	Temporización

11	PRIMEROS AUXILIOS	3 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Conceptos y técnicas básicas.		
Número	Título	Temporización
12	VAMOS DE AVENTURA	1 o 2 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Actividad física en el medio natural.		
Número	Título	Temporización
13	MINIOLIMPIADAS DEPORTIVAS	1 o 2 sesiones final de cada trimestre
Justificación		
Competiciones con deportes aprendidos.		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS (orden del 14 de julio 2016).

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 2015, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato, excepto el criterio número 11, que es nuevo.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

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.

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:

Bibliografía:

Libro de texto del alumno Editorial Bruño , para todos los cursos de ESO.

Libros de texto Proyecto Olimpia. Ed. Serbal.

Libro de texto Educación Física. Ed. Anaya.

Biblioteca de Departamento.

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

Gimnasio.

Pista polideportiva.

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 instrumento de evaluación, respetando la ponderación de cada criterio.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

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

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. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El descanso y la salud.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general y específico.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
14	Bloque 2. Condición física y motriz. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
15	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.
16	Bloque 2. Condición física y motriz. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
19	Bloque 2. Condición física y motriz. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.
21	Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
24	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. Las fases del juego en los deportes colectivos.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reducidas de juego.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
34	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
35	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
36	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
37	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
38	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
39	Bloque 4. Expresión corporal. El mimo y el juego dramático.
40	Bloque 4. Expresión corporal. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
41	Bloque 4. Expresión corporal. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
42	Bloque 4. Expresión corporal. Bailes tradicionales de Andalucía.
43	Bloque 4. Expresión corporal. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
46	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
47	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
48	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Juegos de pistas y orientación.
49	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
50	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
51	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
52	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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: 1.1. 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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.22. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 1.23. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
- 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

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, auto exigencia 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: 1.2. 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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.35. Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 1.36. Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 1.37. Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- 1.38. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 1.39. Bloque 4. Expresión corporal. El mimo y el juego dramático.
- 1.40. Bloque 4. Expresión corporal. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- 1.41. Bloque 4. Expresión corporal. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- 1.42. Bloque 4. Expresión corporal. Bailes tradicionales de Andalucía.
- 1.43. Bloque 4. Expresión corporal. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Competencias clave

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: 1.3. 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.
 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. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.22. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
 1.23. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
 1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
 1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. Las fases del juego en los deportes colectivos.
 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reducidas de juego.
 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
 1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

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 y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades 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

Estándares

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: 1.4. 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.

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El descanso y la salud.

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.15. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.

1.16. Bloque 2. Condición física y motriz. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.

1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.

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 cardiaca 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: 1.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.

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.

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.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.14. Bloque 2. Condición física y motriz. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. 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. 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: 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**

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general y específico.
- 1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.

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

1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.

1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

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: 1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.

1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

1.49. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

1.50. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

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

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. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.52. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

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. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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, etc.), 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: 1.11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CD: Competencia digital
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

Criterio de evaluación: 1.12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
- 1.47. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- 1.48. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Juegos de pistas y orientación.
- 1.49. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 1.50. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 1.51. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 1.52. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

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

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	10
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	15
EF1.3	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.	15
EF1.4	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
EF1.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.	20
EF1.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	5
EF1.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	5
EF1.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	5
EF1.9	Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	5
EF1.10	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.	5
EF1.11	Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	5
EF1.12	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	5

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
0	PRESENTACIÓN	2 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Presentación de la asignatura y pautas protocolo covid- 19 en Educación Física.		

Número	Título	Temporización
1	MEJORA NUESTRA SALUD	22 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Salud y calidad de vida		
Número	Título	Temporización
2	¿A QUÉ JUGABAN NUESTROS ABUELITOS?	4 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Juegos tradicionales.Petanca		
Número	Título	Temporización
3	JUGAMOS AL BÁDMINTON	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Juegos y deporte raqueta		
Número	Título	Temporización
4	JUGAMOS AL BALONCESTO	6 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Deportes colectivos		
Número	Título	Temporización
5	JUGAMOS AL ATLETISMO	4 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Deportes individuales		
Número	Título	Temporización
6	JUGAMOS AL VOLEIBOL	6 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Deportes colectivos		
Número	Título	Temporización
7	DEPORTES ALTERNATIVOS	4 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Juegos y deportes no convencionales		
Número	Título	Temporización
8	JUGAR Y EXPRESAR	6 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
El cuerpo expresivo		
Número	Título	Temporización
9	PRIMEROS AUXILIOS	3 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Protocolos de actuac		
Número	Título	Temporización

10	¡VIVE LA AVENTURA!	1-2 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Actividad física en el medio natural		
Número	Título	Temporización
11	MULTICOMPETICIONES/ RISOTERAPIA	1-2 sesiones fin cada trimestre
Justificación		
Juegos, Competiciones deportivas y expresión corporal		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS (orden del 14 de julio 2016).

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 2015, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato, excepto el criterio número 11 y 12, que son nuevos.

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

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

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP. (Este queda descartado, al menos de momento, por razones de seguridad)

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

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

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

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP. (Se va a ver limitado, al menos de momento, ya que no debemos eliminar contacto físico y no se pueden compartir materiales)

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC. (Se va a ver limitado, ya que hay muchos parques y demás instalaciones que se encuentran cerradas).

9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC. (Se realizará adaptado a la situación de COVID)

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA. (Este criterio cobra mayor importancia, ya que el 50% del peso de las programaciones, debe ser digital, a través de alguna plataforma online.)

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

12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP. (Este queda descartado, por razones de seguridad, al menos durante el primer trimestre.)

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS (orden del 14 de julio 2016).

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 2015, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato, excepto el criterio número 11 y 12, que son nuevos.

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

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

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP. (Este queda descartado, al menos de momento, por razones de seguridad)

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

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

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

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP. (Se va a ver limitado, al menos de momento, ya que no debemos eliminar contacto físico y no se pueden compartir materiales)

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC. (Se va a ver limitado, ya que hay muchos parques y demás instalaciones que se encuentran cerradas).

9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC. (Se realizará adaptado a la situación de COVID)

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA. (Este criterio cobra mayor importancia, ya que el 50% del peso de las programaciones, debe ser digital, a través de alguna plataforma online.)

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

12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP. (Este queda descartado, por razones de seguridad, al menos durante el primer trimestre.)

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:

Bibliografía:

Libro de texto del alumno Editorial Bruño , para todos los cursos de ESO.

Libros de texto Proyecto Olimpia. Ed. Serbal.

Libro de texto P.E. to Sixteen.

Libro de texto Educación Física. Ed. Anaya.

Biblioteca de Departamento.

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

Gimnasio.

Pista polideportiva.

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 instrumento de evaluación, respetando la ponderación de cada criterio.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

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

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. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación, la actividad física y la salud.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La recuperación tras el esfuerzo.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de recuperación.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El fomento de los desplazamientos activos.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Norma P.A.S., soporte vital básico.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
21	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
22	Bloque 2. Condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
23	Bloque 2. Condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
24	Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
25	Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04700363

Fecha Generación: 07/11/2020 22:40:16

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Los golpesos.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Puestos específicos.
34	Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
35	Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reales de juego.
36	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
37	Bloque 3. Juegos y deportes. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
38	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. El deporte en Andalucía.
43	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
44	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
45	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
46	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
47	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
48	Bloque 4. Expresión corporal. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
50	Bloque 4. Expresión corporal. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
53	Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
54	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
58	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
59	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
60	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
61	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. 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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
- 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Los golpeos.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
- 1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

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, auto exigencia 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: 1.2. 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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.43. Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 1.44. Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 1.45. Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- 1.46. Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 1.47. Bloque 4. Expresión corporal. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 1.48. Bloque 4. Expresión corporal. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- 1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
- 1.50. Bloque 4. Expresión corporal. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.

1.51. Bloque 4. Expresión corporal. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.

1.52. Bloque 4. Expresión corporal. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.

1.53. Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades 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. 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: 1.3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

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.

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. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.

1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.

1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.

1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.

1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.

1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Puestos específicos.

1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

1.35. Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reales de juego.

1.36. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

1.37. Bloque 3. Juegos y deportes. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.

1.38. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

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

Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades 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: 1.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

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.

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.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.

1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

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 cardiaca 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: 1.5. 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.

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.

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.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 1.22. Bloque 2. Condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 1.23. Bloque 2. Condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 1.24. Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 1.25. Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

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: 1.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.**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.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.

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

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. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.

1.36. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

1.38. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

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

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.42. Bloque 3. Juegos y deportes. El deporte en Andalucía.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

1.58. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

1.61. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

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

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. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

1.60. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

Criterio de evaluación: 1.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

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. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.19. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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, etc.), 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: 1.11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.

1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.

1.57. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

1.58. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

1.59. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.

1.60. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

1.61. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

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

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	10
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	20
EF1.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	15
EF1.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5
EF1.5	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.	20
EF1.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	5
EF1.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.	5
EF1.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	5
EF1.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	5
EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5
EF1.11	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	5

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
0	PRESENTACIÓN	2 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Presentación de la asignatura y pautas protocolo covid- 19 en Educación Física.		
Número	Título	Temporización
1	MEJORA NUESTRA SALUD	21 sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Salud y calidad de vida. CF y Motriz		

Número	Título	Temporización
2	GIMNASIA DEPORTIVA. ACROSPORT	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Gimnasia deportiva		
Número	Título	Temporización
3	BALONCESTO	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Deporte colectivo-cooperativo		
Número	Título	Temporización
4	BALONMANO	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Deporte colectivo-cooperativo		
Número	Título	Temporización
5	BÁDMINTON	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Deporte individual		
Número	Título	Temporización
6	JUGAMOS A UN DEPORTE NUEVO: EL LACROSSE/BEISBOL	4 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Deportes no habituales		
Número	Título	Temporización
7	DRAMATIZO, BAILO Y ME RELAJO	6 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
La dramatización; la relajación		
Número	Título	Temporización
8	RITMO Y CREACIÓN	4 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Juego de los ritmos		
Número	Título	Temporización
9	EJERCICIO Y NATURALEZA.	2 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Abanico de actividades que engloba este BC SALIDAS		
Número	Título	Temporización
10	MULTICOMPETICIONES RISOTERAPIA/	2 sesiones en el primer y segundo trimestres
Justificación		
Competiciones deportivas RISOTERAPIA		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS (orden del 14 de julio 2016).

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 2015, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato, excepto el criterio número 11, que es nuevo.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

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:

Bibliografía:

Libro de texto del alumno Editorial Bruño , para todos los cursos de ESO.

Libros de texto Proyecto Olimpia. Ed. Serbal.

Libro de texto P.E. to Sixteen.

Libro de texto Educación Física. Ed. Anaya.

Biblioteca de Departamento.

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

Gimnasio.

Pista polideportiva.

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 instrumento de evaluación, respetando la ponderación de cada criterio.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

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

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. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
19	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
21	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04700363

Fecha Generación: 07/11/2020 22:40:16

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
24	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Las características de cada participante.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Los factores presentes en el entorno.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
34	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
35	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.
36	Bloque 4. Expresión corporal. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.
37	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
38	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
39	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
40	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
41	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.
42	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
43	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos 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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

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: 1.2. Componer y presentar montajes individuales y 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.

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. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.36. Bloque 4. Expresión corporal. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, 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. 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: 1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. 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: 1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

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

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

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

Estándares

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

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. 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: 1.6. 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. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

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

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. 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.

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

Criterio de evaluación: 1.8. 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.

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. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. 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

CEC: Conciencia y expresiones culturales

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: 1.9. 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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

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

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

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 salud y la seguridad de las personas 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. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 1.39. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

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: 1.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.

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. BLOQUES DE CONTENIDO.**

- 1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
- 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. 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.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 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.

Estándares

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

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. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.

1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

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: 1.13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

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 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

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

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	10
EF1.2	Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	10
EF1.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	10
EF1.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	5
EF1.5	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	20
EF1.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	10
EF1.7	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.	5
EF1.8	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
EF1.9	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
EF1.10	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.	5
EF1.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.	5
EF1.12	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
EF1.13	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	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 y protocolo covid 19 en ef.		
Número	Título	Temporización
1	MEJORANDO NUESTRA SALUD.	20 Sesiones en el primer trimestre
Justificación		
Salud y calidad de vida. Mejora de condición física y motriz.		
Número	Título	Temporización
2	MULTICOMPETICIONES RISOTERAPIA	1 sesión en el final de cada trimestre
Justificación		
Tratamiento de estrés y relajación mediante ejercicio físico.		
Número	Título	Temporización
3	DEPORTE MODULAR I	6 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Mejora de condición física mediante práctica deportiva.		
Número	Título	Temporización
4	COMBA MASTER	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Trabajo en progresión de habilidades con comba, multisaltos.		
Número	Título	Temporización
5	BÁDMINTON	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Técnica, táctica y competiciones .		
Número	Título	Temporización
6	RELAJACIÓN/ PILATES/ YOGA	3 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Salud y condición física con actividades de baja de baja intensidad e impacto.		
Número	Título	Temporización
7	DEPORTE MODULAR II	5 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Mejora de condición física mediante práctica deportiva.		
Número	Título	Temporización
8	MALABARES	6 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Mejora de cualidades motrices.		
Número	Título	Temporización
9	COREOGRAFÍA	5 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		

coordinación y expresión corporal-artística.		
Número	Título	Temporización
10	EJERCICIO Y NATURALEZA.	1-2 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Actividades físicas en entorno próximo y espacios naturales.		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS (orden del 14 de julio 2016).

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 2015, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato, excepto el criterio número 11, que es nuevo.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

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:

Bibliografía:

Libro de texto del alumno Editorial Bruño , para todos los cursos de ESO.

Libros de texto Proyecto Olimpia. Ed. Serbal.

Libro de texto Educación Física. Ed. Anaya.

Biblioteca de Departamento.

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

Gimnasio.

Pista polideportiva.

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 instrumento de evaluación, respetando la ponderación de cada criterio.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA

LIBRE CONFIGURACIÓN “JUEGOS TRADICIONALES” 1º ESO

Contextualización:

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del 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, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.6 de la Orden 14 de julio, «los departamentos de coordinación didáctica elaborarán las programaciones correspondientes a los distintos cursos de las materias que tengan asignadas a partir de lo establecido en los Anexos I, II y III, mediante la concreción de los objetivos establecidos, la ordenación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

Organización del departamento:

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.

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.

D. José García Antolínez.(Vicedirección)

-1º ESO A,B,C,D.

-1º ESO "JUEGOS TRADICIONALES" (Libre configuración).

-2º ESO C.

D. José Enrique Peña Sánchez.

-2º ESO A, B, D.

-3º ESO A, B, C, E.

-4º ESO A.

-2º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA (Libre configuración)

Pablo Pedro Pérez Gómez .(Jefe de departamento)

- 3º ESO D.

- 4º ESO B, C, D, E.

- 1º BACHILLERATO A, B, C.

Justificación legal:

- 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 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado.

- 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.

Objetivos generales de la etapa:

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.

Presentación de la materia:

Esta materia optativa tiene como objetivo fundamental, recuperar las formas jugadas tradicionales como elemento educativo, en contraste con la creciente ocupación del ocio mediante las nuevas tecnologías.

Las formas jugadas tradicionales ponen en valor la experiencia de los mayores y a la transmisión de valores sociales y culturales propias de una comunidad y su sociedad.

Desde el punto de vista de la Educación Física, los juegos tradicionales son una herramienta ideal para el trabajo de todos los contenidos de la materia.

Para cierto tipo de alumnado, el juego es una manera ideal para el trabajo de integración, manejo y fluidez de la expresión oral, las actitudes de respeto y tolerancia.

El enfoque de esta optativa es el trabajo de indagación y la construcción del propio aprendizaje.

Elementos transversales:

De acuerdo con lo establecido en el artículo 3 de la Orden de 14 de julio y el artículo 6 del Decreto 111/2016, de 14 de junio sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias de la Educación Secundaria Obligatoria que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

- a) El respeto al Estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- b) El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.
- c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de

acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.

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

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

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

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

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

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

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

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

l) La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las personas, pueblos y naciones, así como los principios

básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.

Contribución a la adquisición de las competencias clave:

Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas:

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 13.1 de la Orden de 14 de julio de 2016, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo».

Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación:

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

Medidas de atención a la diversidad:

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo IV del Decreto 111/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

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 correspondiente.

No obstante, siguiendo los acuerdos de Dirección y Consejo Escolar de nuestro centro, en el primer trimestre no se realizarán actividades debido a la situación sanitaria en la que se encuentra inmersa toda la comunidad educativa por la incidencia del COVID 19.

A la espera de que esta situación mejore, proponemos desde nuestro Departamento las actividades extraescolares y complementarias incluidas en el anexo, las cuales atenderán en todo caso a las necesidades del currículo y serán un complemento al trabajo realizado en el aula. En caso de que se pudiesen llevar a cabo, se realizarían siguiendo las indicaciones sanitarias.

Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación:

Al ser este el primer curso en el que se oferta esta materia, tras el análisis cada una de las evaluaciones se podrán establecer estándares de logro e ir perfilando la programación y concretando los objetivos.

Pautas y protocolo COVID 19 en Educación Física .

Asumiendo el contexto establecido por el protocolo COVID 19 de nuestro centro y teniendo en cuenta las indicaciones del BOJA del viernes 11 de Septiembre en la página 9, en la que hace referencia al uso de instalaciones deportivas convencionales (apartado 2.3.2), desde el Departamento de Educación Física establecemos las siguientes medidas para el desarrollo de las sesiones:

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y PISTAS:

1. Se priorizarán las actividades al aire libre, individuales y con la distancia mínima de seguridad de 1,5 metros.
2. Cuando se garantice la distancia de seguridad en las actividades individuales, el uso de la mascarilla será voluntario, salvo que el profesor indique lo contrario.
3. Si se usa material, será desinfectado después de cada uso.
4. Será obligatorio desinfectarse las manos antes y después de cada clase, y durante la misma siempre que el profesor lo indique.
5. Las fuentes del Centro estarán cerradas, por lo que cada alumno/a deberá traer su propia botella de agua.
6. Asignación de lugares para que cada alumno/a deje su material personal, guardando la distancia con el de sus compañeros.

ACTIVIDADES EN EL GIMNASIO:

1. Se utilizará de forma exclusiva para sesiones teóricas o para aquellas actividades donde la intensidad de la actividad sea prácticamente nula. Se considerarán actividades de este tipo las siguientes o algunas muy similares:
 - a. Estiramientos
 - b. Movilidad articular.

- c. Técnicas de relajación.
 - d. Educación postural.
 - e. Meditación.
 - f. Expresión corporal.
-
2. Será obligatorio desinfectarse las manos y zapatillas antes y después de cada clase, y durante la misma siempre que el profesor lo indique.
 3. Será obligatorio el uso de mascarilla.
 4. La entrada al gimnasio se hará por la puerta principal y la salida se realizará por la rampa de acceso a personas con movilidad reducida.
 5. Los portones, puertas, ventanas, permanecerán siempre abiertos para facilitar la ventilación del pabellón.
 6. Asignación de lugares para que cada alumno/a deje su material personal, guardando la distancia con el de sus compañeros.
 7. Se garantizará el mantenimiento de la distancia de seguridad entre alumnos/as.
 8. Si se usa material, será desinfectado después de cada uso.
 9. Cada alumno/a deberá traer su propia botella de agua.
 10. El uso de los vestuarios queda prohibido salvo que el profesor indique lo contrario.

ASEO DEL ALUMNADO:

1. El aseo del alumnado tendrá lugar al final de las clases.
2. Dos personas por baño. Hay que ser rápido para garantizar que todos dispongan del tiempo suficiente tiempo.

ACCESOS Y CONTROL DE FLUJO DE ALUMNADO:

1. Se habilitarán zonas de espera para cada grupo frente al gimnasio para respetar la distancia de seguridad entre compañeros y evitar para evitar aglomeraciones en la entrada, salida y uso de los baños.
- 2- Los profesores darán paso a cada grupo para la entrada al gimnasio y la salida con orden de entrada al aseo de dos en dos.
- 3- Control efectivo de flujos de entrada y salida del alumnado, para poder disponer del mayor tiempo posible para ella clase.

Precisiones sobre los niveles competenciales:

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

En el caso de los juegos tradicionales, estos pueden contribuir de forma directa a la consecución de competencias desde el siguiente enfoque.

a) Competencia lingüística: Nombres de diferentes juegos, redacción de reglas y explicación de desarrollo del juego. Topónimos, diversidad de nombres y lenguas según la procedencia, elaboración y taxonomía del fichero.

b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología: Cronometrajes, distribución de espacios, proporciones y puntuaciones. Uso de materiales diversos para reciclados, usos alternativos de material. Labores y deportes o juegos autóctonos.

c) Competencia digital: Indagaciones en webs, uso correcto de la información.

d) Aprender a aprender: Investiga, genera curiosidad y practica según sus intereses.

e) Competencias sociales y cívicas: Respeto a las normas, aceptación de roles, respeto a la diversidad de género u origen. Valorar la experiencia de los mayores. Respeto a entorno urbano y natural.

f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Aceptar roles de liderazgo, iniciar un juego con la explicación.

g) Conciencia y expresiones culturales: Valorar la raíz cultural y el enriquecimiento que ofrece la diversidad.

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 las medidas actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Materia basada en la indagación y construcción del propio aprendizaje.

Se priorizan contenidos y actividades que reflejan los intereses del alumno.

Materiales y recursos didácticos:

Los recursos de los que disponemos en este departamento son:

No existe un temario específico de la materia, se construye con la investigación y como resultado de la elaboración del fichero de juegos.

Bibliografía:

Libro de texto del alumno Editorial Bruño, para todos los cursos de ESO.

Libros de texto Proyecto Olimpia. Ed. Serbal.

Libro de texto Educación Física. Ed. Anaya.

Biblioteca de Departamento.

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

Gimnasio.

Pista polideportiva.

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

ANEXOS

Precisiones sobre la evaluación:

Participación activa en las clases. 50%

Diario- fichero de juegos.35%

Trabajos voluntarios planteados.10%

Participación en las actividades del centro, semana cultural, recreos, etc. 5%

Objetivos de la materia:

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

- a) Atender a la necesidad de actividad física del alumno mediante la forma lúdica del juego .
- b) Facilitar la creación de hábitos de vida saludable, el enriquecimiento de las relaciones sociales y el conocimiento de uno mismo a través de la aceptación e interpretación de las normas y roles del juego.
- c) Reflexionar sobre la carencia de práctica de actividad física en las actividades lúdicas y juegos de la vida cotidiana actual.
- d) Valorar las formas jugadas de otras épocas como forma de diversión y relación con los demás, sin uso de tecnologías, en el entorno próximo y con materiales sencillos.
- e) Entender y valorar la experiencia de los mayores como una fuente de transmisión de conocimiento y valores de la sociedad.
- f) Practicar diferentes juegos de otros pueblos, comunidades y naciones como forma de valorar y aceptar la diversidad y riqueza cultural.
- g) Practicar y entender el carácter lúdico, con fin en si mismo del juego y las posibilidades creativas, sociales y emocionales que ofrece sin priorizar la competición .

Contenidos:

CONCEPTOS: Juego, deporte, tradicional, popular, autóctono

CLASIFICACIÓN.

FICHERO DE JUEGOS

Ficha de recopilación de juegos

JUEGOS TRADICIONALES:

Juegos que hacían antes.

Los cambios en la forma de jugar.

BUSQUEDAS EN RED

Formas jugadas de deportes convencionales.

JORNADA DE JUEGO CON LOS MAYORES

JUEGOS DE MESA: Naipes, tableros, papiroflexia.

Juegos autóctonos y variaciones de juegos y sus nombres en ANDALUCÍA Juegos y deportes autóctonos de otras comunidades.

Juegos de otros países.

ELABORACIÓN juegos, instrumentos, tableros, fichas etc...

MATERIAL RECICLADO

JORNADA DE JUEGOS EN PARQUE PERIURBANO

Parkour, street dance, skate, Rolling...

Disco, malabares, puntería, paracaídas, balón gigante etc

JORNADA DE JUEGOS EN LA PLAYA, ARENA, ACUÁTICOS

JUEGOS CON BASE MUSICAL: cantados, danzados, gesticulados.

animación.

JUEGOS Y EXPRESIÓN :Juegos de interpretación, imitación.

Relaciones curriculares:

Criterio 1: Objetivos 3 Contenidos 53 y 54 Competencias CMCT CAA, CSC, SIEP.

Criterio 2: Objetivos 4 Contenidos 49 y 50 Competencias CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

Criterio 3: Objetivos 3 y 5 Contenidos 45 Competencias CMCT, CAA, CSC, SIEP.

Criterio 4: Objetivos 1 y 2 Contenidos 15 y 31 Competencias CMCT, CAA, SIEP.

Criterio 5: Objetivos 2 Contenidos 30 Competencias CMCT, CAA, SIEP.

Criterio 6: Objetivo 1 Contenidos 15 y 32 Competencias CMCT, CSC, SIEP.

Criterio 7: Objetivo 6 Contenidos 20 Competencias CMCT, CAA, CSC.

Criterio 8: Objetivo 9 Contenidos 18 y 30 Competencias CSC, SIEP.

Criterio 9: Objetivo 10 Contenidos 28 Competencias CCL, CD, CAA.

Criterio 10: Objetivo 8 Contenidos 53 y 54 Competencias CMCT, CAA, CSC, SIEP.

Unidades didácticas: Secuenciación y Temporalización

UNIDADES DIDÁCTICAS

PRIMER CURSO ESO

“JUEGOS TRADICIONALES” OPTATIVA 1º ESO

Nº	TÍTULO DE LA U.D.	CONTENIDO	NºS	
0	PRESENTACIÓN	Presentación de la asignatura y protocolo covid-19 en EF.	1	PRIMER TRIMESTRE
1	¿DE QUÉ VA EL JUEGO?	CONCEPTOS: Juego, deporte, tradicional, popular, autóctono CLASIFICACIÓN. FICHERO DE JUEGOS Ficha de recogida .	4	
2	INVESTIGAMOS ¿A QUÉ JUGABAN NUESTROS MAYORES?	Juegos que hacían antes. Los cambios en la forma de jugar. BUSQUEDAS EN RED	10	
3	JUEGOS DE SIEMPRE JUGAMOS EN LA PLAZA del PUEBLO	Formas jugadas de deportes convencionales. <i>JORNADA DE JUEGO CON LOS MAYORES</i>	9	
4	JUEGOS DE MESA	Naipes, tableros, papiroflexia.	6	SEGUNDO TRIMESTRE
5	JUEGOS DE ANDALUCÍA, DE ESPAÑA Y DEL MUNDO.	Juegos autóctonos y variaciones de juegos y sus nombres en <i>ANDALUCÍA</i> Juegos y deportes autóctonos de otras comunidades. Juegos de otros países.	8	
6	RECICLAR JUGANDO	ELABORACIÓN juegos, instrumentos, tableros, fichas etc... MATERIAL RECICLADO	4	
7	JUEGOS CALLEJEROS DE HOY	<i>JORNADA DE JUEGOS EN PARQUE PERIURBANO</i> Parkour, street dance, skate, Rolling...	1	
8	JUEGOS Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS ALTERNATIVAS	Disco, malabares, puntería, paracaídas, balón gigante etc <i>JORNADA DE JUEGOS EN LA PLAYA, ARENA, ACUÁTICOS</i>	13	TERCER TRIMESTRE

9	JUGAR Y EXPRESAR	Juegos con base musical: cantados, danzados, gesticulados. animación. Juegos de interpretación, imitación.	8	
---	------------------	---	---	--

Pautas y protocolo COVID 19 en Educación Física .

Asumiendo el contexto establecido por el protocolo COVID 19 de nuestro centro y teniendo en cuenta las indicaciones del BOJA del viernes 11 de Septiembre en la página 9, en la que hace referencia al uso de instalaciones deportivas convencionales (apartado 2.3.2), desde el Departamento de Educación Física establecemos las siguientes medidas para el desarrollo de las sesiones:

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y PISTAS:

1. Se priorizarán las actividades al aire libre, individuales y con la distancia mínima de seguridad de 1,5 metros.
2. Cuando se garantice la distancia de seguridad en las actividades individuales, el uso de la mascarilla será voluntario, salvo que el profesor indique lo contrario.
3. Si se usa material, será desinfectado después de cada uso.
4. Será obligatorio desinfectarse las manos antes y después de cada clase, y durante la misma siempre que el profesor lo indique.
5. Las fuentes del Centro estarán cerradas, por lo que cada alumno/a deberá traer su propia botella de agua.
6. Asignación de lugares para que cada alumno/a deje su material personal, guardando la distancia con el de sus compañeros.

ACTIVIDADES EN EL GIMNASIO:

1. Se utilizará de forma exclusiva para sesiones teóricas o para aquellas actividades donde la intensidad de la actividad sea prácticamente nula. Se considerarán actividades de este tipo las siguientes o algunas muy similares:
 - a. Estiramientos
 - b. Movilidad articular.
 - c. Técnicas de relajación.
 - d. Educación postural.
 - e. Meditación.
 - f. Expresión corporal.

2. Será obligatorio desinfectarse las manos y zapatillas antes y después de cada clase, y durante la misma siempre que el profesor lo indique.
3. Será obligatorio el uso de mascarilla.
4. La entrada al gimnasio se hará por la puerta principal y la salida se realizará por la rampa de acceso a personas con movilidad reducida.
5. Los portones, puertas, ventanas, permanecerán siempre abiertos para facilitar la ventilación del pabellón.
6. Asignación de lugares para que cada alumno/a deje su material personal, guardando la distancia con el de sus compañeros.
7. Se garantizará el mantenimiento de la distancia de seguridad entre alumnos/as.
8. Si se usa material, será desinfectado después de cada uso.
9. Cada alumno/a deberá traer su propia botella de agua.
10. El uso de los vestuarios queda prohibido salvo que el profesor indique lo contrario.

ASEO DEL ALUMNADO:

1. El aseo del alumnado tendrá lugar al final de las clases.
2. Dos personas por baño. Hay que ser rápido para garantizar que todos dispongan del tiempo suficiente tiempo.

ACCESOS Y CONTROL DE FLUJO DE ALUMNADO:

1. Se habilitarán zonas de espera para cada grupo frente al gimnasio para respetar la distancia de seguridad entre compañeros y evitar para evitar aglomeraciones en la entrada , salida y uso de los baños.
- 2- Los profesores darán paso a cada grupo para la entrada al gimnasio y la salida con orden de entrada al aseo de dos en dos.
- 3- Control efectivo de flujos de entrada y salida del alumnado , para poder disponer del mayor tiempo posible para ella clase.

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

2020/2021

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
- M. Pautas y protocolo COVID 19 en Educación Física .

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO 2020/2021

ASPECTOS GENERALES

A. Contextualización

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 110/2016 por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden 14 de julio, «los departamentos de coordinación didáctica elaborarán las programaciones correspondientes a los distintos cursos de las materias que tengan asignadas a partir de lo establecido en los Anexos I, II y III, mediante la concreción de los objetivos establecidos, la ordenación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

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.

D. José García Antolínez.(Vicedirección)

-1º ESO A,B,C,D.

-1º ESO "JUEGOS TRADICIONALES" (Libre configuración).

-2º ESO C.

D. José Enrique Peña Sánchez.

-2º ESO A, B, D.

-3º ESO A, B, C, E.

-4º ESO A.

-2º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA (Libre configuración)

Pablo Pedro Pérez Gómez .(Jefe de departamento)

- 3º ESO D.

- 4º ESO B, C, D, E.

- 1º BACHILLERATO A, B, C.

C. Justificación legal

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- Orden de 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.

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 Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas de primero de Bachillerato.

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

En la materia de Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

F. Elementos transversales

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

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

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

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

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas

generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

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

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

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

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

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 14 de julio de 2016, las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes:

- a) 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 áreas 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.
- b) 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 este 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.
- c) 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.
- d) Las líneas metodológicas de los centros para el Bachillerato 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 promover procesos de aprendizaje autónomo y hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.
- e) Las programaciones didácticas de las distintas materias del Bachillerato 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.
- f) 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.
- g) 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.
- h) 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.
- i) 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.
- j) 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.
- k) Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramienta para el desarrollo del currículo.

Basándonos en las recomendaciones metodológicas anteriores, para la materia de Educación Física se pueden tener en cuenta las siguientes estrategias metodológicas recogidas en la parte correspondiente del Anexo de la Orden de 14 de julio de 2016.

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

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

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

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

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo VI del Decreto 110/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

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 correspondiente.

No obstante, siguiendo los acuerdos de Dirección y Consejo Escolar de nuestro centro, en el primer trimestre no se realizarán actividades debido a la situación sanitaria en la que se encuentra inmersa toda la comunidad educativa por la incidencia del COVID 19.

A la espera de que esta situación mejore, proponemos desde nuestro Departamento las actividades extraescolares y complementarias incluidas en el anexo, las cuales atenderán en todo caso a las necesidades del currículo y serán un complemento al trabajo realizado en el aula. En caso de que se pudiesen llevar a cabo, se realizarían siguiendo las indicaciones sanitarias.

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

Cualquier valor en los indicadores que sea igual al del curso anterior y ocurriese en dos cursos consecutivos sin mejora, se considerará como indicador negativo.

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

M. Pautas y protocolo COVID 19 en Educación Física .

Asumiendo el contexto establecido por el protocolo COVID 19 de nuestro centro y teniendo en cuenta las indicaciones del BOJA del viernes 11 de Septiembre en la página 9, en la que hace referencia al uso de instalaciones deportivas convencionales (apartado 2.3.2), desde el Departamento de Educación Física establecemos las siguientes medidas para el desarrollo de las sesiones:

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y PISTAS:

1. Se priorizarán las actividades al aire libre, individuales y con la distancia mínima de seguridad de 1,5 metros.
2. Cuando se garantice la distancia de seguridad en las actividades individuales, el uso de la mascarilla será voluntario, salvo que el profesor indique lo contrario.
3. Si se usa material, será desinfectado después de cada uso.
4. Será obligatorio desinfectarse las manos antes y después de cada clase, y durante la misma siempre que el profesor lo indique.
5. Las fuentes del Centro estarán cerradas, por lo que cada alumno/a deberá traer su propia botella de agua.
6. Asignación de lugares para que cada alumno/a deje su material personal, guardando la distancia con el de sus compañeros.

ACTIVIDADES EN EL GIMNASIO:

1. Se utilizará de forma exclusiva para sesiones teóricas o para aquellas actividades donde la intensidad de la actividad sea prácticamente nula. Se considerarán actividades de este tipo las siguientes o algunas muy similares:
 - a. Estiramientos
 - b. Movilidad articular.
 - c. Técnicas de relajación.
 - d. Educación postural.
 - e. Meditación.
 - f. Expresión corporal.

2. Será obligatorio desinfectarse las manos y zapatillas antes y después de cada clase, y durante la misma siempre que el profesor lo indique.
3. Será obligatorio el uso de mascarilla.
4. La entrada al gimnasio se hará por la puerta principal y la salida se realizará por la rampa de minusválidos.
5. Los portones, puertas, ventanas, ¿ permanecerán siempre abiertos para facilitar la ventilación del pabellón.

6. Asignación de lugares para que cada alumno/a deje su material personal, guardando la distancia con el de sus compañeros.
7. Se garantizará el mantenimiento de la distancia de seguridad entre alumnos/as.
8. Si se usa material, será desinfectado después de cada uso.
9. Cada alumno/a deberá traer su propia botella de agua.
10. El uso de los vestuarios queda prohibido salvo que el profesor indique lo contrario.

ASEO DEL ALUMNADO:

1. El aseo del alumnado tendrá lugar al final de las clases.
2. Dos personas por baño. Hay que ser rápido y no perder el tiempo para que todos puedan entrar.

ACCESOS Y CONTROL DE FLUJO DE ALUMNADO:

1. Se habilitarán zonas de espera para cada grupo frente al gimnasio para respetar la distancia de seguridad entre compañeros y evitar para evitar aglomeraciones en la entrada , salida y uso de los baños.
- 2- Los profes darán paso a cada grupo para la entrada al gimnasio y la salida con orden de entrada al aseo de dos en dos.
- 3- Control efectivo de flujos de entrada y salida del alumnado , para poder disponer del mayor tiempo posible para ella clase.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)

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

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

Código	Objetivos
1	Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2	Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3	Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4	Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5	Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7	Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8	Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9	Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
20	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
21	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
22	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
23	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
25	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
26	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
29	Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
30	Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
31	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
32	Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
33	Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
34	Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
35	Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
36	Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
37	Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
38	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
43	Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
44	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.
45	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
46	Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
47	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
48	Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
50	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
53	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
54	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.

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

EFI1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

EFI2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EFI3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

EFI4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 1.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o 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

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 1.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

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

- EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
- EFI2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
- EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
- EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 1.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
- EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

Estándares

EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EFI4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

Objetivos

2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

EFI5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando

Estándares

los aspectos organizativos y los materiales necesarios

EFI2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Objetivos

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EFI1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

EFI2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 1.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

Objetivos

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EFI2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 1.9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

Objetivos

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de

información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Competencias clave

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

Estándares

EF11. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

EF12. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Criterio de evaluación: 1.10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

Objetivos

8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

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

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF11.1	Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	10
EF11.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10
EF11.3	Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	10
EF11.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	20
EF11.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	15
EF11.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	15
EF11.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	5
EF11.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	5
EF11.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	5
EF11.10	Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	5

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
0	INTRODUCCIÓN	1-2 sesiones comienzo del primer trimestre
Justificación		
Presentación de la materia y protocolo covid 19 en ef.		
Número	Título	Temporización
1	LA CONDICIÓN FÍSICA.	21 sesiones en el primer trimestre-
Justificación		

Trabajo mediante retos EF		
Número	Título	Temporización
2	LA TACTICA DEPORTIVA.	2 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Táctica y técnica. Acto táctico.		
Número	Título	Temporización
3	DEPORTE MODULAR I	4 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Práctica competitiva		
Número	Título	Temporización
4	DEPORTE DE ADVERSARIO BÁDMINTON	6 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Bádminton		
Número	Título	Temporización
5	MASTER COMBA	5 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Progresión habilidades comba. Multisaltos.		
Número	Título	Temporización
6	LA RELAJACIÓN	2 sesiones en el segundo trimestre
Justificación		
Jacobson y Shultz. Pilates/yoga/		
Número	Título	Temporización
7	DEPORTE MODULAR II	4 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Práctica competitiva		
Número	Título	Temporización
8	MUNDO DE LOS MALABARES	7 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Trabajo modular sobre diferentes malabares		
Número	Título	Temporización
9	MONTAJE COREOGRÁFICO	7 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		
Coreografías y bailes		
Número	Título	Temporización
10	ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NATURALEZA	2 sesiones en el tercer trimestre
Justificación		

Planing, desarrollo, activi.

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS (orden del 14 de julio 2016).

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 2015, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato, excepto el criterio número 11, que es nuevo.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 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 las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público».

G. Materiales y recursos didácticos

Los recursos de los que disponemos en este departamento son:

Bibliografía:

Libro de texto del alumno Editorial Bruño , para todos los cursos de ESO.

Libros de texto Proyecto Olimpia. Ed. Serbal.

Libro de texto Educación Física. Ed. Anaya.

Biblioteca de Departamento.

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

Gimnasio.

Pista polideportiva.

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 instrumento de evaluación, respetando la ponderación de cada criterio.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

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

Código	Objetivos
1	Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2	Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3	Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4	Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5	Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7	Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8	Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9	Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Relación ingesta y gasto calórico.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis de la dieta personal.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Dieta equilibrada.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La actividad física programada.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
20	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
21	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
22	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
23	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
24	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
25	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
26	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.
29	Bloque 2. Condición física y motriz. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
30	Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
31	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
32	Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
33	Bloque 2. Condición física y motriz. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
34	Bloque 2. Condición física y motriz. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
35	Bloque 2. Condición física y motriz. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
36	Bloque 2. Condición física y motriz. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
37	Bloque 2. Condición física y motriz. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
38	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta y/o de lucha.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
43	Bloque 3. Juegos y deportes. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
44	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego.
45	Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
46	Bloque 3. Juegos y deportes. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
47	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
48	Bloque 3. Juegos y deportes. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
50	Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
53	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
54	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

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

EF11. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.

EF12. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

EF13. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.

EF14. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 1.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.49. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

1.50. Bloque 4. Expresión corporal. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o 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

EF11. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

EF12. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EF13. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 1.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.45. Bloque 3. Juegos y deportes. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

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

- EF11. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
 EF12. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
 EF13. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
 EF14. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
 EF15. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 1.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- 1.31. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.

Competencias clave

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

Estándares

- EF11. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
 EF12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

Estándares

EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EFI4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

Objetivos

2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

EFI5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.

EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.

1.32. Bloque 2. Condición física y motriz. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando

Estándares

los aspectos organizativos y los materiales necesarios

EFI2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Objetivos

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.20. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EFI1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

EFI2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.

EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 1.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

Objetivos

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

Contenidos**Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.**

1.18. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

1.30. Bloque 2. Condición física y motriz. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EFI2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 1.9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

Objetivos

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de

información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.28. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Competencias clave

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

Estándares

EF11. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

EF12. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

Criterio de evaluación: 1.10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

Objetivos

8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.53. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

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

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF11.1	Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	10
EF11.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10
EF11.3	Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	10
EF11.4	Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	20
EF11.5	Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	15
EF11.6	Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	15
EF11.7	Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	5
EF11.8	Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	5
EF11.9	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	5
EF11.10	Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	5

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
0	INTRODUCCIÓN	1-2 sesiones comienzo del primer trimestre
Justificación		
Presentación de la materia y protocolo covid 19 en ef.		
Número	Título	Temporización
1	LA CONDICIÓN FÍSICA	21 sesiones segundo trimestre
Justificación		

Trabajo mediante retos EF		
Número	Título	Temporización
2	LA TÁCTICA DEPORTIVA	2 sesiones segundo trimestre
Justificación		
Táctica y técnica. Acto táctico.		
Número	Título	Temporización
3	DEPORTE MODULAR I	4 sesiones segundo trimestre
Justificación		
Práctica competitiva		
Número	Título	Temporización
4	DEPORTE DE ADVERSARIO BÁDMINTON	6 sesiones segundo trimestre
Justificación		
Bádminton		
Número	Título	Temporización
5	MASTER COMBA	5 sesiones segundo trimestre
Justificación		
Progresión habilidades comba. Multisaltos		
Número	Título	Temporización
6	DEPORTE MODULAR II	4 sesiones tercer trimestre
Justificación		
Práctica competitiva		
Número	Título	Temporización
7	MUNDO DE LOS MALABARES	7 sesiones tercer trimestre
Justificación		
Trabajo modular sobre diferentes malabares.		
Número	Título	Temporización
8	MONTAJE COREOGRÁFICO	7 sesiones tercer trimestre
Justificación		
Coreografías y bailes.		
Número	Título	Temporización
9	ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NATURALEZA	1-2 sesiones tercer trimestre
Justificación		
Planing, desarrollo, actividad.		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVES ASOCIADAS (orden del 14 de julio 2016).

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 2015, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato, excepto el criterio número 11, que es nuevo.

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

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 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 las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público».

G. Materiales y recursos didácticos

Los recursos de los que disponemos en este departamento son:

Bibliografía:

Libro de texto del alumno Editorial Bruño , para todos los cursos de ESO.

Libros de texto Proyecto Olimpia. Ed. Serbal.

Libro de texto Educación Física. Ed. Anaya.

Biblioteca de Departamento.

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

Gimnasio.

Pista polideportiva.

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 instrumento de evaluación, respetando la ponderación de cada criterio.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04700363

Fecha Generación: 07/11/2020 18:40:49

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA MATERIA LIBRE CONFIGURACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA 2ºBACHILLERATO

Contextualización

La presente Programación didáctica se basa en la legislación vigente en Andalucía en el ámbito de la Enseñanza Secundaria Obligatoria:

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del 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, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.6 de la Orden 14 de julio, «los departamentos de coordinación didáctica elaborarán las programaciones correspondientes a los distintos cursos de las materias que tengan asignadas a partir de lo establecido en los Anexos I, II y III, mediante la concreción de los objetivos establecidos, la ordenación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

Organización del departamento:

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.

D. José García Antolínez.(Vicedirección)

-1º ESO A,B,C,D.

-1º ESO "JUEGOS TRADICIONALES" (Libre configuración).

-2º ESO C.

D. José Enrique Peña Sánchez.

-2º ESO A, B, D.

-3º ESO A, B, C, E.

-4º ESO A.

-2º BACHILLERATO EDUCACIÓN FÍSICA (Libre configuración)

Pablo Pedro Pérez Gómez .(Jefe de departamento)

- 3º ESO D.

- 4º ESO B, C, D, E.

- 1º BACHILLERATO A, B, C.

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

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

- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

- Orden de 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.

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.

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.

Elementos transversales:

De acuerdo con lo establecido en el artículo 3 de la Orden de 14 de julio y el artículo 6 del Decreto 110/2016, de 14 de junio, y sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias del Bachillerato que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Contribución a la adquisición de las competencias clave:

Contribución a la adquisición de las competencias clave:

A través de esta materia, se contribuirá al desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), que constituye la base del aprendizaje y es vehículo canalizador del desarrollo competencial en todas sus facetas. Esta materia contribuye a ello de forma directa por su relevancia para expresar e interpretar conceptos, pensamientos, sentimientos, hechos y opiniones de forma oral y escrita y para interactuar de una manera adecuada y creativa en múltiples contextos sociales y culturales.

Lengua Castellana y Literatura contribuye a desarrollar la competencia para aprender a aprender (CAA) ya que la lengua posibilita que el alumnado construya sus conocimientos mediante el lenguaje. La expresión oral y escrita permite aprender en grupos heterogéneos y de forma autónoma; y así, propicia que el alumnado comunique sus experiencias favoreciendo la autoevaluación e integrando lo emocional y lo social.

La competencia social y cívica (CSC) también se ve reflejada en esta materia ya que el conocimiento de una lengua contribuye a comunicarse con otras personas, a dialogar y al respetar las opiniones ajenas, además permite tomar contacto con distintas realidades y asumir la propia expresión como modo de apertura a los demás, posibilitando la integración social y cultural.

Esta materia contribuye a la adquisición del sentido de la iniciativa y el espíritu emprendedor (SIEP) en la construcción de estrategias, en la toma de decisiones, en la comunicación de proyectos personales y en la base de la autonomía personal.

Esta área contribuye a la competencia digital (CD) proporcionando conocimientos y destrezas para buscar, obtener y tratar información, así como de utilizarla de manera crítica y sistemática, evaluando su pertinencia, en especial para la comprensión de dicha información, su organización textual y su uso en la expresión oral y escrita.

Lengua Castellana y Literatura contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresión cultural (CEC), en la medida en la que se convierte en herramienta fundamental en la realización, expresión creativa y apreciación de las obras en distintos medios, como la música, las artes escénicas, la literatura y las artes plásticas.

En cuanto a la competencia matemática y competencias clave en ciencia y tecnología, Lengua Castellana y Literatura ayuda a su adquisición ya que el buen desarrollo de la actividad comunicativa favorece y ayuda a la mejora de la adquisición de conocimientos. La adecuada comprensión lectora y fluidez verbal son elementos importantes en la resolución de problemas matemáticos.

En resumen, esta materia contribuye a alcanzar los objetivos generales de la etapa, y a la adquisición de las competencias clave propuestas por la Unión Europea. La concepción de la materia como instrumento fundamental para el desarrollo de los aprendizajes, para la organización del propio pensamiento, y como vehículo de intercambio comunicativo, favorece la formación de ciudadanos y ciudadanas capaces de interactuar satisfactoriamente en todos los ámbitos que forman y van a formar parte de su vida.

Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas:

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».

Medidas de atención a la diversidad:

Medidas de Atención a la Diversidad.

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo IV del Decreto 111/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

La atención a la diversidad en la Educación Secundaria Obligatoria se organizará, con carácter general, desde criterios de flexibilidad organizativa y atención inclusiva, con el objeto de favorecer las expectativas positivas del alumnado sobre sí mismo y obtener el logro de los objetivos y las competencias clave de la etapa.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 16.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, los centros tendrán autonomía para organizar los grupos y las materias de manera flexible y para adoptar las medidas de atención a la diversidad más adecuadas a las características de su alumnado y que permitan el mejor aprovechamiento de los recursos de que dispongan. Las medidas de atención a la diversidad que adopte cada centro formarán parte de su proyecto educativo, de conformidad con lo establecido en el artículo 121.2 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo.

Al comienzo del curso o cuando el alumnado se incorpore al mismo, se informará al alumnado y a sus padres, madres o personas que ejerzan su tutela legal, de las medidas y programas para la atención a la diversidad establecidos por el centro e, individualmente, de aquellos que se hayan diseñado para el alumnado que lo precise, facilitando la información necesaria para que puedan apoyar el proceso educativo de sus hijos e hijas.

Entre las medidas generales de atención a la diversidad se contemplarán, entre otras, la integración de materias en ámbitos, los agrupamientos flexibles, el apoyo en grupos ordinarios, los desdoblamientos de grupos o la oferta de materias específicas.

Asimismo, se tendrá en consideración el ritmo y estilo de aprendizaje del alumnado especialmente motivado por el aprendizaje.

De este modo, desde el Departamento de Lengua castellana y Literatura, consideramos que el hecho diferencial que caracteriza a la especie humana es una realidad insalvable que condiciona todo proceso de enseñanza-aprendizaje. En efecto, los alumnos son diferentes en su ritmo de trabajo, estilo de aprendizaje, conocimientos previos, experiencias, etc. Todo ello sitúa a los docentes en la necesidad de educar en y para la diversidad.

La expresión ¿atención a la diversidad¿ no hace referencia a un determinado tipo de alumnos (problemáticos, con deficiencias físicas, psíquicas o sensoriales, etc.), sino a todos los escolarizados en cada clase del centro educativo. Esto supone que la respuesta a la diversidad de los alumnos debe garantizarse desde el mismo proceso de planificación educativa. De ahí que la atención a la diversidad se articule en todos los niveles (centro, grupo de alumnos y alumno concreto).

La competencia comunicación lingüística de los alumnos en estos niveles es muy variada y, por tanto, resulta difícil establecer los conocimientos previos en muchas actividades de comprensión y producción de textos. Por eso, en el proceso de enseñanza- aprendizaje debe siempre fomentarse el trabajo autónomo de lectura de textos variados, la comprensión mediante resúmenes y fichas y la producción de textos, sugiriendo redacciones que les pongan en contacto con el mundo real: notas, cartas, artículos periodísticos, trabajos monográficos...

Esta diversidad debe ser tenida en cuenta en los siguientes niveles:

1. Atención a la diversidad en la programación

Uno de los objetivos principales de una enseñanza de calidad es ofrecer un acercamiento a la propia realidad de los alumnos, tanto a su entorno como a sus propias aspiraciones, capacidades e intereses. Esto es particularmente relevante en esta materia, muy marcada por las distintas personalidades de los propios alumnos y por la diferente percepción del medio social que tienen los alumnos de unas y otras regiones y de unos y otros entornos socioeconómicos, culturales, etc.

Además, los alumnos no tienen un nivel de conocimientos homogéneo. En unos casos hay diferencias muy marcadas en su nivel lingüístico, lo que provoca grandes desniveles a la hora de entender los conceptos, especialmente los de gran abstracción.

En la programación se han tenido en cuenta varios criterios para atender la diversidad del alumnado:

¿ La programación de procedimientos y actividades encaminados al desarrollo de la competencia hablada y escrita es cíclica en todos los niveles; de manera que en cada nivel superior se empiezan trabajando contenidos conceptuales programados en los cursos anteriores, para partir de los conocimientos previos de los alumnos.

¿ La secuenciación en orden creciente de dificultad, de manera que todos los alumnos puedan adquirir las habilidades lingüísticas que les permitan promocionar al nivel siguiente.

¿ La programación de actividades de repaso y la inclusión de actividades de refuerzo para cada una de las unidades didácticas trabajadas.

En los contenidos:

La programación ha de tener en cuenta que no todos los alumnos adquieren al mismo tiempo y con la misma intensidad los contenidos tratados. Por eso, debe estar diseñada de modo que asegure un nivel mínimo para todos los alumnos al final de la etapa, y permitiendo a la vez que los alumnos más aventajados puedan ampliar sus conocimientos más allá de ese mínimo común.

Estos objetivos se logran mediante el planteamiento de las unidades en dos niveles. En un primer nivel se plantearán las ideas generales y básicas sobre el tema concreto, para pasar, en un segundo nivel de profundización, al estudio de temas más concretos. El primer nivel debería ser asimilado por todos los alumnos, en tanto que los contenidos del segundo nivel pueden ser trabajados, más o menos profundamente, según las capacidades de cada alumno en concreto. En muchos casos será interesante proponer a los alumnos que así lo requieran actividades propias de investigación sobre temas que sean de su interés y de su capacidad específicos.

2. En las actividades

Finalmente, las actividades de cada unidad también deben reflejar esta diversidad. Una serie de actividades servirán para comprobar el grado de comprensión de los contenidos básicos por parte del alumno y corregir los contenidos mal aprendidos. Otras actividades deberán comprobar la capacidad de juicio crítico y de análisis de problemas por parte de los alumnos, y permitirán una evaluación a distintos niveles.

3. En la metodología

La atención a la diversidad está contemplada también en la metodología y en las estrategias didácticas concretas que van a aplicarse en el aula. Estas estrategias son de dos tipos:

> Una estrategia expositiva en los contenidos básicos. El objetivo es asegurarnos de que esos contenidos básicos son comprendidos por todos los alumnos, definiendo claramente el nivel que se quiere alcanzar. ¿> Una estrategia indagatoria en el caso de los contenidos específicos, que permita a los alumnos profundizar en sus investigaciones según sean sus distintas capacidades e intereses.

Desde la metodología se atiende a la diversidad de varios modos: ¿> Partiendo de la competencia lingüística del alumno mediante la realización de actividades previas al inicio de cada unidad didáctica. ¿> Proponiendo pautas y modelos en las actividades de expresión y comprensión que encaucen, de manera efectiva, la realización del trabajo propuesto. ¿> Realizando actividades que sirvan de modelo a las propuestas en los distintos materiales utilizados por el alumno.

De manera más concreta, se especifican a continuación los instrumentos para atender a la diversidad de alumnos que se han contemplado:

Variedad metodológica.

Variedad de actividades de refuerzo y profundización.

Multiplicidad de procedimientos de evaluación del aprendizaje.

Diversidad de mecanismos de recuperación.

Trabajo en pequeños grupos.

Trabajos voluntarios.

Estos instrumentos pueden ser completados con algunas otras medidas que permitan una adecuada atención a la diversidad, como podrían ser:

Hacer una detallada evaluación inicial.

Favorecer la existencia de un buen clima de aprendizaje en el aula.

Insistir en los refuerzos positivos para mejorar la autoestima.

Aprovechar las actividades fuera del aula para lograr una buena cohesión e integración del grupo.

Si todas estas previsiones no fuesen suficientes para atender a la diversidad, habría que recurrir a los procedimientos institucionales de atención a la diversidad cuando esta es de carácter extraordinario. Se entiende por diversidad de carácter extraordinario tanto las deficiencias en capacidades de lectura, comprensión de lo que se lee, utilización de técnicas de estudio adecuadas, expresión oral y escrita, como las dificultades que nacen de problemas de incapacidad física o psíquica para seguir esta programación didáctica.

Necesidades educativas especiales

A los alumnos con dificultades físicas o psíquicas que les impidan seguir el desarrollo normal de la programación didáctica, previo informe psicopedagógico del Departamento de Orientación, se les elaboraría, con la necesaria asesoría del mismo, la adaptación curricular necesaria en lo referido a:

Adaptación de objetivos y contenidos.

Graduación de criterios y procedimientos de evaluación.

Metodología.

Elección de materiales didácticos.

Agrupamientos.

Organización espacio-temporal.

Programas de desarrollo individual.

Refuerzos o apoyos.

Adaptación al ritmo de aprendizaje de los alumnos.

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 correspondiente.

No obstante, siguiendo los acuerdos de Dirección y Consejo Escolar de nuestro centro, en el primer trimestre no se realizarán actividades debido a la situación sanitaria en la que se encuentra inmersa toda la comunidad educativa por la incidencia del COVID 19.

A la espera de que esta situación mejore, proponemos desde nuestro Departamento las actividades extraescolares y complementarias incluidas en el anexo, las cuales atenderán en todo caso a las necesidades del currículo y serán un complemento al trabajo realizado en el aula. En caso de que se pudiesen llevar a cabo, se realizarían siguiendo las indicaciones sanitarias.

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.

Pautas y protocolo COVID 19 en Educación Física.

Assumiendo el contexto establecido por el protocolo COVID 19 de nuestro centro y teniendo en cuenta las indicaciones del BOJA del viernes 11 de Septiembre en la página 9, en la que hace referencia al uso de instalaciones deportivas convencionales (apartado 2.3.2), desde el Departamento de Educación Física establecemos las siguientes medidas para el desarrollo de las sesiones:

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE Y PISTAS:

1. Se priorizarán las actividades al aire libre, individuales y con la distancia mínima de seguridad de 1,5 metros.
2. Cuando se garantice la distancia de seguridad en las actividades individuales, el uso de la mascarilla será voluntario, salvo que el profesor indique lo contrario.
3. Si se usa material, será desinfectado después de cada uso.
4. Será obligatorio desinfectarse las manos antes y después de cada clase, y durante la misma siempre que el profesor lo indique.
5. Las fuentes del Centro estarán cerradas, por lo que cada alumno/a deberá traer su propia botella de agua.
6. Asignación de lugares para que cada alumno/a deje su material personal, guardando la distancia con el de sus compañeros.

ACTIVIDADES EN EL GIMNASIO:

1. Se utilizará de forma exclusiva para sesiones teóricas o para aquellas actividades donde la intensidad de la actividad sea prácticamente nula. Se considerarán actividades de este tipo las siguientes o algunas muy similares:
 - a. Estiramientos
 - b. Movilidad articular.
 - c. Técnicas de relajación.
 - d. Educación postural.
 - e. Meditación.
 - f. Expresión corporal.
2. Será obligatorio desinfectarse las manos y zapatillas antes y después de cada clase, y durante la misma siempre que el profesor lo indique.
3. Será obligatorio el uso de mascarilla.
4. La entrada al gimnasio se hará por la puerta principal y la salida se realizará por la rampa de acceso a personas con movilidad reducida.
5. Los portones, puertas, ventanas, permanecerán siempre abiertos para facilitar la ventilación del pabellón.
6. Asignación de lugares para que cada alumno/a deje su material personal, guardando la distancia con el de sus compañeros.
7. Se garantizará el mantenimiento de la distancia de seguridad entre alumnos/as.
8. Si se usa material, será desinfectado después de cada uso.
9. Cada alumno/a deberá traer su propia botella de agua.
10. El uso de los vestuarios queda prohibido salvo que el profesor indique lo contrario.

ASEO DEL ALUMNADO:

1. El aseo del alumnado tendrá lugar al final de las clases.
2. Dos personas por baño. Hay que ser rápido para garantizar que todos dispongan del tiempo suficiente tiempo.

ACCESOS Y CONTROL DE FLUJO DE ALUMNADO:

1. Se habilitarán zonas de espera para cada grupo frente al gimnasio para respetar la distancia de seguridad entre compañeros y evitar para evitar aglomeraciones en la entrada, salida y uso de los baños.
2. Los profesores darán paso a cada grupo para la entrada al gimnasio y la salida con orden de entrada al aseo de dos en dos.
3. Control efectivo de flujos de entrada y salida del alumnado, para poder disponer del mayor tiempo posible para ella clase.

Precisiones sobre los niveles competenciales:

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

En el caso de los juegos tradicionales, estos pueden contribuir de forma directa a la consecución de competencias desde el siguiente enfoque.

a) Competencia lingüística: Nombres de diferentes juegos, redacción de reglas y explicación de desarrollo del juego. Topónimos, diversidad de nombres y lenguas según la procedencia, elaboración y taxonomía del fichero.

b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología: Cronometrajes, distribución de espacios, proporciones y puntuaciones. Uso de materiales diversos para reciclados, usos alternativos de material. Labores y deportes o juegos autóctonos.

c) Competencia digital: Indagaciones en webs, uso correcto de la información.

d) Aprender a aprender: Investiga, genera curiosidad y practica según sus intereses.

e) Competencias sociales y cívicas: Respeto a las normas, aceptación de roles, respeto a la diversidad de género u origen. Valorar la experiencia de los mayores. Respeto a entorno urbano y natural.

f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: Aceptar roles de liderazgo, iniciar un juego con la explicación.

g) Conciencia y expresiones culturales: Valorar la raíz cultural y el enriquecimiento que ofrece la diversidad.

Metodología:

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 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 las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público».

Vamos a primar el trabajo individual, respetando en todo momento la distancia de seguridad, y realizando actividades física moderadas que se puedan llevar a cabo con la mascarilla puesta, para minimizar los riesgos.

Materiales y recursos didácticos:

Todo va a ir encaminado a la mejora de la salud física y emocional de nuestro alumnado.

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: joseef@ieslamojonera.com (correo) @joseproef (instagram).

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.

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.

Contenidos:

a) Actividades propuestas por el alumnado.

b) Bloque de contenidos de educación física.

Relaciones curriculares:

Ver relaciones curriculares 1º bachillerato, son las mismas.

Unidades didácticas: Secuenciación y Temporalización

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 ITRIMESTRE
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	SEG UND

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	