



**PROGRAMACIÓN**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN**  
**FÍSICA.**  
**EDUCACIÓN SECUNDARIA**  
**OBLIGATORIA.**

**IES SIERRA DE YEGUAS**

**CURSO 2021/2022**

**SERAFÍN SEGURA RUIZ**





**ÍNDICE DE LA PROGRAMACIÓN**

<b>1.- INTRODUCCIÓN/PRESENTACIÓN DE LA MATERIA.</b>	<b>4</b>
<b>2.- CONTEXTUALIZACIÓN.</b>	<b>6</b>
- Características del centro y situación social, económica, geográfica y cultural del centro	6
- Organización del departamento de coordinación didáctica.	6
<b>3.- JUSTIFICACIÓN LEGISLATIVA.</b>	<b>6</b>
- Ámbito estatal.	6
- Ámbito autonómico.	7
<b>4.- ELEMENTOS TRANSVERSALES.</b>	<b>7</b>
<b>5.- CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE.</b>	<b>10</b>
<b>6.- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.</b>	<b>12</b>
<b>7.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.</b>	<b>15</b>
<b>8.- SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS.</b>	<b>21</b>
- 1º de ESO: Salud y calidad de vida, condición física y motriz, juegos y deportes, expresión corporal y actividades en el medio natural.	21
- 2º de ESO: Salud y calidad de vida, condición física y motriz, juegos y deportes, expresión corporal y actividades en el medio natural.	22
- 3º de ESO: Salud y calidad de vida, condición física y motriz, juegos y deportes, expresión corporal y actividades en el medio natural.	23
- 4º de ESO: Salud y calidad de vida, condición física y motriz, juegos y deportes, expresión corporal y actividades en el medio natural.	24
<b>9.- RELACIÓN CURRICULAR (CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE).</b>	<b>26</b>
- 1º de ESO: Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave y estándares de aprendizaje evaluable.	26
- 2º de ESO: Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave y estándares de aprendizaje evaluable.	32
- 3º de ESO: Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave y estándares de aprendizaje evaluable.	37
- 4º de ESO: Contenidos, criterios de evaluación, competencias clave y estándares de aprendizaje evaluable.	43





Junta de Andalucía

<b>10.- CRITERIOS Y ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN.....</b>	<b>48</b>
- Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. ....	50
- Criterios de recuperación. ....	55
- Instrumentos y procedimientos de evaluación. ....	56
- Evaluación de la programación y de la práctica docente.....	57
<b>11.- SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS INTEGRADAS. ....</b>	<b>59</b>
- UDIs 1º de ESO. ....	59
- UDIs 2º de ESO. ....	61
- UDIs 3º de ESO. ....	63
- UDIs 4º de ESO. ....	64
<b>12.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ....</b>	<b>67</b>
- Medidas generales.....	67
- Programas de atención a la diversidad.....	67
- Medidas específicas de atención a la diversidad. ....	68
- Medidas de atención a la diversidad en Educación Física. ....	68
<b>13.- PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO. ....</b>	<b>77</b>
- Consideraciones generales. ....	77
- Actuaciones por parte del departamento de Educación Física.....	77
<b>14.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.....</b>	<b>78</b>
- Actividades complementarias. ....	78
- Actividades extraescolares.....	79
<b>15.- ASPECTOS COVID EN LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....</b>	<b>83</b>
<b>16.- BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>84</b>





## 1.- INTRODUCCIÓN/PRESENTACIÓN DE LA MATERIA.

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».

Así mismo y de acuerdo con lo dispuesto en la **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, «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 la Orden 15 de enero de 2021, «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 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».

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 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.

Tradicionalmente materia de **Educación Física** (mal llamada Gimnasia) ha consistido principalmente en el aprendizaje o adiestramiento de una serie de movimientos más o menos difíciles. Lo importante era aprender muy bien a lanzar a canasta, a realizar un equilibrio invertido, a correr más tiempo o más rápido, etc. Sin importar ningún otro aspecto más. Se daba por supuesto que el mejor motrizmente (o sea, con más capacidad física y coordinación) era él que más nota debía sacar. Pensar que la educación física pretende sólo esto es empobrecerla infinitamente. Sus pretensiones van mucho más lejos, y son en esencia, educar a través del movimiento.

Ya en la antigua Grecia la educación física se utilizaba como medio educativo, según se recoge en textos de filósofos griegos. Para Aristóteles la educación física era importante ¿no por la fuerza física que proporcionaba sino por la fuerza moral.

Por tanto, la educación física pretende incidir en los tres planos de una persona: el cognitivo-intelectual, el motriz y el afectivo-social.





## 2.- CONTEXTUALIZACIÓN.

### Características del centro y situación social, económica, geográfica y cultural del centro.

El instituto ofrece solamente la **etapa de ESO**. Atiende a aproximadamente 150 alumnos y alumnas agrupados en 7 unidades: 2 para 1º de E.S.O., 2 para 2º de E.S.O., 1 para 3º de E.S.O. y 2 para 4º de E.S.O. La mayoría del alumnado procede del propio pueblo, aunque un pequeño número proviene de pueblo colindantes.

El centro educativo al que va dirigida la presente PD se encuentra ubicado en la localidad malagueña de **Sierra de Yeguas** con una población en torno a 3.300 habitantes.

La localidad cuenta con varias instalaciones deportivas para la realización, entre otras actividades, de fútbol y pádel, así como la concesión de los espacios educativos al ayuntamiento para la realización de actividades deportivas dentro de los mismos.

### Organización del departamento de coordinación didáctica

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

El **departamento de Educación Física** de carácter unipersonal está compuesto por Serafín Segura Ruiz.

## 3.- JUSTIFICACIÓN LEGISLATIVA.

### - **Ámbito estatal.**

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE03-01-2015).
- 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 (BOE29-01-2015).





- **Ámbito autonómico.**

- Art.29 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (BOJA 16-07-2010).
- Instrucciones de 24 de julio de 2013, de la Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado, sobre el tratamiento de la lectura para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística de los centros educativos públicos que imparten educación infantil, educación primaria y educación secundaria.
- 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 (BOJA28-06-2016).
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 28-07-2016).
- Decreto 182/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el 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.
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la ESO, se regulan determinados aspectos de atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

**4.- 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.

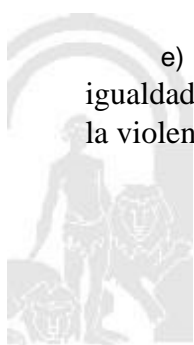


El **carácter integrador** del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando 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.

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.



## 5.- CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS CLAVE.

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.





Son aquellas destrezas que debe haber desarrollado un alumno/a al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, **incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria** y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Las competencias, por tanto, deben ser **abordadas desde un punto de vista integrador** del currículo escolar evitando la descontextualización. De ellas podemos sintetizar las siguientes **características**:

- Cada área o materia contribuye al desarrollo de diversas competencias.
- Cada una de las Competencias Claves se alcanzará como consecuencia del trabajo en varias áreas o materias, hecho que favorece la interdisciplinariedad.
- La adquisición de las mismas trasciende el ámbito curricular para incluir todas aquellas acciones educativas que desarrolla el centro, entre otras, las actividades complementarias y extraescolares.
- Las distintas competencias básicas están interrelacionadas.
- Constituyen un referente que ha de ser contemplado en los criterios de evaluación.

Siete son las **Competencias Claves** descritas recogidas en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, de acuerdo con el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea:

En la materia de Educación Física incidiremos en el entrenamiento de todas las competencias de manera sistemática haciendo hincapié en los descriptores más afines a la materia.

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.

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.



## 6.- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA.

Conforme a lo dispuesto en el artículo 11 del **Real Decreto 1105/2014**, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las 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.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la enseñanza de la **Educación Física en Educación Secundaria Obligatoria** en Andalucía tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:





**OBJETIVOS GENERALES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

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



## 7.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

De acuerdo con lo dispuesto en el **artículo 7 del Decreto 111/2016** de 14 de junio y en el anexo III sobre materias del bloque de asignaturas específicas, de la Orden de 15 de enero de 2021, las estrategias metodológicas en Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

Los **estilos de enseñanza-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 de reproducción de modelos como de indagación**, siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado.

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

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.





Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana. Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del **conocimiento de resultados para la motivación** del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una **visión positiva** del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

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

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

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.

Como **estrategias metodológicas más destacadas** llevadas a cabo en materia de Educación Física podríamos destacar:

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 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:

*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 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.

Siguiendo el **artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021** se establecen unas recomendaciones de metodología didáctica (Art. 4), tales como:

- Actividades que estimulen la motivación e integración de tecnologías de la información y la comunicación, el uso de las matemáticas, las ciencias y la tecnología, la robótica y el pensamiento computacional, hábitos deportivos y de vida saludable, el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público y debatir tanto en lengua castellana como en lenguas extranjeras.
- Trabajo en equipo con un enfoque multidisciplinar.
- Lectura, en todas las materias para la competencia en comunicación lingüística.
- Estrategias de metodología didáctica como el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA).
- Herramientas de inteligencia emocional.

### Metodología de aula

Otro aspecto fundamental que habrá que tener en cuenta será la **motivación** como motor principal del aprendizaje. La motivación es necesaria para iniciar una tarea, para dedicarse a ella y, en definitiva, para aprender. Esta motivación puede estar suscitada por intereses preexistentes o bien por intereses suscitados; en el primer caso deberemos no frustrar el interés preexistente y en el segundo acrecentar el interés. No obstante, somos conscientes de la dificultad que plantea motivar a los alumnos en estas edades, y en multitud de ocasiones nos encontraremos que esta motivación no existe, viéndose por tanto seriamente afectado el proceso de enseñanza-aprendizaje.

En toda nuestra labor docente deberemos tener como principios directrices los **principios pedagógicos** fundamentales de la Educación Física:

- Adecuación a la naturaleza.
- Individualización.
- Socialización.
- Activismo y participación.





Junta de Andalucía

- Creatividad.
- Autonomía.
- Recreación.

En el plano didáctico, pienso que es más lógico inclinarse hacia una didáctica de **proceso que hacia una de producto**, pero indudablemente sin llegar a los extremos. Con dos horas a la semana, en los cursos de 2º, 3º y 4º de ESO, es evidente que no se puedan obtener grandes resultados, de aquí que nos inclinemos por una **didáctica de proceso**.

En nuestra intervención didáctica se utilizarán los **estilos de enseñanza más apropiados** según en la situación en la que nos encontremos, pero como directriz general se intentará progresar desde los estilos tradicionales (sobretudo Modificación del mando directo y Asignación de tareas) hacia otros estilos donde se posibilite la individualización y la emancipación del alumno, disminuyendo así la dependencia del profesor.

Aunque el diseño curricular base no define con carácter prescriptivo los aspectos relativos al **¿cómo enseñar?** O, al menos, no lo hace de manera tan precisa como respecto a los elementos (objetivos, competencias clave, contenidos y criterios de evaluación), no es menos cierto que todo el planteamiento se construye sobre una concepción educativa que condiciona de manera fundamental los enfoques metodológicos. Una lectura atenta, incluso de los propios objetivos generales, competencias clave y criterios de evaluación lleva a la convicción de que las finalidades propuestas son difícilmente alcanzables, si no es a través de una **acción didáctica basada en los modelos del constructivismo y significatividad de los aprendizajes**.

Todo proceso de enseñanza y aprendizaje lleva implícitos unos principios metodológicos que se desprenden del carisma particular de cada situación pedagógica concreta.

En el área de Educación Física se trata de buscar una actividad constructiva del alumno, en la cual se conduce al mismo hacia un **proceso de reflexión** sobre la actividad practicada, planteándole interrogantes continuos como

*¿por qué hacemos esto, para qué nos sirve, qué caminos utilizamos para llegar?*

Encontrando la respuesta adecuada, el alumno va construyendo su propia vía de forma que el profesor actúa como orientador del proceso y no como director total y absoluto del mismo.

Los nuevos aprendizajes deben tener relación con los elementos asimilados anteriormente en la **estructura cognitivo-motriz** del alumno. Por ello es necesario conocer las situaciones de partida con el fin de conectar las realidades individuales, y en consecuencia al establecimiento de una verdadera enseñanza por niveles que tienda al ideal de los programas individualizados de recuperación asesorados por el profesor.

La **funcionalidad**, es decir, la posibilidad de una verdadera aplicación de lo aprendido a la vida real. Esto debe suponer, por parte del alumno, la toma de conciencia de la globalidad de los aprendizajes y de las posibilidades que le brindan en el desarrollo de su personalidad, y en la utilización de su tiempo libre en beneficio de su salud y calidad de vida.





No podemos olvidar que la atención al **ámbito motriz** del alumnado se realiza desde la educación física y en consecuencia su tiempo debe dedicarse a este aspecto con carácter prioritario, aunque concibiendo el ciclo como una globalidad, pueden distribuirse los contenidos del marco teórico, aconsejando algún texto o apunte de referencia y en ningún caso más allá del 15% del tiempo lectivo, para reforzar el contenido motriz y darle al programa un contenido significativo.

Los **contenidos teóricos y prácticos** se presentarán en todo momento de forma ordenada, progresiva y con claridad suficiente para que el alumno vea la interrelación de los mismos y comprenda su secuenciación procurando la interdisciplinariedad. Estos estarán reflejados en un cuaderno de clase y unos apuntes aportados por el profesor que el alumno irá cumplimentando a lo largo del curso.

En cuanto a estrategias de enseñanza, destacamos los métodos y estilos que exponemos a continuación donde daremos preferencia a los métodos de búsqueda.

De entre los métodos, técnicas y **estilos de enseñanza**, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan, siguiendo la terminología de autores como M. Mosston, Sánchez Bañuelos y **Delgado Noguera**, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel de los alumnos, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá a una **dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigadora**, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

Otros aspectos metodológicos a tener en cuenta son:

**- Tratamiento de la lectura** (*ver apartado de PLC*)

Se incluye el Plan de Lectura en la Programación Anual del Departamento que trata de desarrollar en nuestra materia el tratamiento de la lectura para alcanzar en el alumnado un desarrollo adecuado a la edad de la **competencia lingüística**, así como fomentar el hábito y el placer de la lectura y escritura.

En la materia de Ed. Física, a lo largo del curso, se incluirán actividades en las clases teóricas en las que el alumno deba leer, escribir, y expresarse de forma oral y escrita (mediante toma de apuntes, lectura y comprensión de los mismos e investigación y exposición de los trabajos propuestos).

**Tratamiento de las Tecnologías de información y comunicación. (TIC/TAC)**

El uso de las TIC-TAC estará muy presente en la materia de Educación Física al ser un medio usado diariamente por el docente. Será responsabilidad docente trabajar su uso bajo un enfoque crítico y un uso responsable, evitando el desarrollo de hábitos sedentarios.

Entre los recursos TIC-TAC que utilizaremos serán: webquest y la herramienta Kahoot, ya que estamos en el programa de las nuevas tecnologías y las vamos a aplicar en la búsqueda de información y en el trabajo diario. Uso de aplicaciones para el registro de actividades: Strava, Geocaching, Escape Room o breakdown, HuldTecnique, grabadores/editores de video, Beep Test, Knots 3D...





**8.- SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS.**

**1º de ESO**

**Bloque 1. Salud y Calidad de Vida**

Características de las actividades físicas saludables.

La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

**Bloque 2. Condición Física y Motriz**

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

**Bloque 3. Juegos y deportes**

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico deportivas de colaboración, oposición y oposición colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

**Bloque 4. Expresión Corporal**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

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

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.





**2º de ESO**

**Bloque 1. Salud y Calidad de Vida**

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

**Bloque 2. Condición Física y Motriz**

Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física

**Bloque 3. Juegos y deportes**

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

**Bloque 4. Expresión Corporal**

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





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

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

**3º de ESO**

**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. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

**Bloque 2. Condición Física y Motriz**

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor

**Bloque 3. Juegos y deportes**

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como, por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.





Los golpesos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

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

#### **Bloque 4. Expresión Corporal**

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

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

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

### **4º de ESO**

#### **Bloque 1. Salud y Calidad de Vida**

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.







El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

**Bloque 2. Condición Física y Motriz**

Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

**Bloque 3. Juegos y deportes**

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. 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. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

**Bloque 4. Expresión Corporal**

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

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

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

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.





**9.- RELACIÓN CURRICULAR (CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE).**

**1º de ESO**

**Bloque 1. Salud y Calidad de Vida**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>La alimentación y la salud.</p> <p>Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.</p> <p>Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.</p> <p>Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</p> <p>Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>



físico.

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

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

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, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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



Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>



Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico deportivas de colaboración, oposición y oposición colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas. 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la</p>



<p>individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p>	<p>de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
--	--	--

**Bloque 4. Expresión Corporal**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. juegos rítmicos, malabares, combas...</p>	<p>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. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC. 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 los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP. 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, analizando las características de la mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea. 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza. 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>



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

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>



**Bloque 1. Salud y Calidad de Vida**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>	<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>





Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo CMCT, CAA.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la Mejora de la calidad de vida.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>



Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.</p> <p>Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración oposición seleccionadas.</p> <p>Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus</p>



<p>grupo. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>	<p>como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza</p>
--	---	---

**Bloque 4. Expresión Corporal**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. Los bailes y</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás</p>



<p>danzas como manifestación artístico0 expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</p>	<p>a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA</p>	<p>dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
---	--	---

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

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terrenomapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona adaptaciones orgánicas con actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la</p>



<p>físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</p>	<p>salud. CMCT, CAA.</p> <p>5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>práctica deportiva. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
--	--	--

**3º de ESO**

**Bloque 1. Salud y Calidad de Vida**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física. La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico deportivas. 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>



<p>esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante</p>	<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA, SIEP</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>10.1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, ...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
---	--	---

**Bloque 2. Condición Física y Motriz**

Contenidos		Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos	



<p>físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor</p>	<p>habilidades específicas de las actividades físico deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>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.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p> <p>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.</p>	<p>implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
---	--	---



**Bloque 3. Juegos y deportes**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físicodeportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas. 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>





Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</p> <p>Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.</p> <p>Participación creativa en montajes artístico expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>9. Controlar 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.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>



Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.</p> <p>Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>



**Bloque 1. Salud y Calidad de Vida**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales</p>	<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.</p> <p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. CAA, CD, SIEP.</p> <p>12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las tecnologías de</p>



sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.	conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CAA, SIEP, CEC	la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.
--	--	---

**Bloque 2. Condición Física y Motriz**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CAA, SIEP.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p> <p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> <p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>



**Bloque 3. Juegos y deportes**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas. 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. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.</p>	<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. CAA, CSC, SIEP.</p> <p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC.</p> <p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p> <p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p> <p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>



**Bloque 4. Expresión Corporal**

Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.</p> <p>Creación y realización de montajes artístico expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CAA, SIEP</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p> <p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>



Contenidos	Criterios de Evaluación	Estándares de Aprendizaje Evaluables
<p>Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.</p> <p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p> <p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>

## 10.- EVALUACIÓN.

De conformidad con lo dispuesto en la **Orden de 15 de enero de 2021**, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo.

Así mismo y de acuerdo con Orden de 15 de enero de 2021, 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.

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.

La evaluación es un proceso **dinámico, continuo y sistemático** enfocado hacia los cambios de conductas y rendimientos mediante los cuales verificamos los logros adquiridos en función de los objetivos propuestos y su puesta en práctica a través de la adquisición de las Competencias Claves.

La evaluación adquiere sentido en la medida que comprueba la eficiencia y posibilita el perfeccionamiento de la acción educativa. El proceso de evaluación en nuestra materia se va a fundamentar en:

### EVALUACIÓN PROCESUAL

Es aquella que vamos a llevar a cabo gracias a la recogida **continua y sistemática** de información que iremos obteniendo dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje individualizado. Nos ofrecerá elementos de juicio para validar los objetivos logrados y en consecuencia, si se han adquirido o no las Competencias Claves. Estos datos servirán para decidir sobre la necesidad o no de modificar los objetivos y las Competencias Claves que se pretenden trabajar.

Este tipo de evaluación hace referencia al proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el **aprendizaje significativo** del alumnado. La valoración de los alumnos/as se centra principalmente en la consideración de su evolución diaria más que en una prueba objetiva de conocimiento o en una actividad puntual, ya que cada alumno/a no asimila los conocimientos de la misma manera.





La finalidad es la asimilación práctica de los contenidos (Educación Funcional). El método para llevarlo a cabo radica como punto de partida lo que ya han adquirido y unirlo de forma coherente y funcional con los nuevos conocimientos. Deben ser capaces de ponerlo en práctica de forma autónoma (Competencia en aprender a aprender).

Resulta imprescindible mostrar los contenidos de forma atractiva para el alumnado, resaltando lo útil que pueden resultarles en su vida cotidiana.

La materia de Educación Física tiene como peculiaridad que se fundamenta en una evaluación continua, es decir, el docente va valorando de forma continuada y periódica a los alumnos/as, de manera que los aprendizajes que no se hayan superados no serán recuperados de forma explícita ya que irán incluidos en los aprendizajes posteriores.

Se trata de **evaluar la progresión ascendente del alumno/a** y no las enseñanzas de forma aislada, ya que la finalidad es la consecución de unos objetivos y la adquisición de unas Competencias Claves.

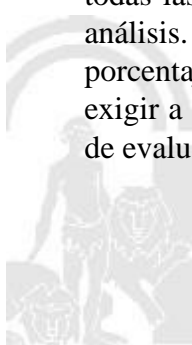
Las **herramientas** de evaluación procesual son:

- Tarea en el aula.
- Cuaderno de clase.
- Trabajos individuales.
- Trabajos en grupo cooperativo.
- Pruebas de conocimientos objetivas.
- Pruebas objetivas de adquisición de Competencias Claves.
- Interacción grupal.
- Comportamiento y actitud.
- Participación e iniciativa personal.

## **EVALUACIÓN FINAL**

Entenderemos por evaluación final el **resultado sumativo** del proceso de Enseñanza-Aprendizaje que el alumno/aha obtenido tras someter a valoración todo su trabajo, esfuerzo e implicación.

La finalidad del docente en este tipo de evaluación consiste en valorar, de manera conjunta, todas las herramientas que durante el proceso de Enseñanza- Aprendizaje el docente ha sometido a análisis. Esto implica realizar una estructuración evaluativa clara y organizada, dividida en porcentajes que el alumnado deberá conocer al principio del curso para saber así qué se le va a exigir a la hora de ser evaluado. Veamos cuáles son los porcentajes que manejaremos en el proceso de evaluación final.



**Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje**

Los criterios de evaluación vienen recogidos en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, donde se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (BOE núm. 3, de 3 de enero de 2015).

Además, la **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la ESO, se regulan determinados aspectos de atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

Los **criterios de evaluación, junto con su ponderación**, vienen recogidos en la siguiente tabla atendiendo a cada nivel desde 1º de ESO hasta 4º de ESO. Ya en el apartado 9 de la presente programación se han mencionado, agrupados por nivel y relacionados con el resto de elementos curriculares, todo ello, para tener una visión global y práctica a la hora de llevar nuestra labor docente.

**1º de ESO**

<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
<b>EF1.1</b>	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	<b>7,69</b>
<b>EF1.2</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.3</b>	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<b>7,72</b>
<b>EF1.4</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.5</b>	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.	<b>7,69</b>



<b>EF1.6</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.7</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.8</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.9</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.10</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.11</b>	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	<b>7,69</b>
<b>EF1.12</b>	Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	<b>7,69</b>
<b>EF1.13</b>	Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	<b>7,69</b>

**2º de ESO**

<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
<b>EF1.1</b>	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico- deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	<b>8,33</b>
<b>EF1.2</b>	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	<b>8,33</b>





<b>EF1.3</b>	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.	<b>8,37</b>
<b>EF1.4</b>	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.	<b>8,33</b>
<b>EF1.5</b>	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.	<b>8,33</b>
<b>EF1.6</b>	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	<b>8,33</b>
<b>EF1.7</b>	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.	<b>8,33</b>
<b>EF1.8</b>	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.	<b>8,33</b>
<b>EF1.9</b>	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.	<b>8,33</b>
<b>EF1.10</b>	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.	<b>8,33</b>
<b>EF1.11</b>	Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	<b>8,33</b>
<b>EF1.12</b>	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	<b>8,33</b>





**3º de ESO**

<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
<b>EF1.1</b>	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico- deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	<b>9,09</b>
<b>EF1.2</b>	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	<b>9,09</b>
<b>EF1.3</b>	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<b>9,1</b>
<b>EF1.4</b>	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.	<b>9,09</b>
<b>EF1.5</b>	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.	<b>9,09</b>
<b>EF1.6</b>	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	<b>9,09</b>
<b>EF1.7</b>	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.	<b>9,09</b>
<b>EF1.8</b>	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	<b>9,09</b>
<b>EF1.9</b>	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.	<b>9,09</b>
<b>EF1.10</b>	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.	<b>9,09</b>
<b>EF1.11</b>	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	<b>9,09</b>





**4º de ESO**

<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
<b>EF1.1</b>	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	<b>7,69</b>
<b>EF1.2</b>	Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	<b>7,69</b>
<b>EF1.3</b>	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.	<b>7,72</b>
<b>EF1.4</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.5</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.6</b>	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	<b>7,69</b>
<b>EF1.7</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.8</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.9</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.10</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.11</b>	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.	<b>7,69</b>





Junta de Andalucía

<b>EF1.12</b>	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.	<b>7,69</b>
<b>EF1.13</b>	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	<b>7,69</b>

### Criterios de recuperación durante el curso.

El alumnado que no supera la asignatura, pero promociona de curso, materia pendiente de cursos anteriores, deberán seguir un **Programa de Refuerzo de Aprendizaje de Pendientes**. Dicho plan recogerá los criterios no superados del curso anterior y su superación dependerá de:

1. Seguimiento en clase de los criterios y trabajo de los contenidos propuestos ya que, guiándose por la premisa de que aquel alumno/a vaya trabajando los contenidos y superando los criterios del curso superior a la suspenso, aprobará la misma.
2. Además, para aquellos alumnos que así lo requieran, deberán de realizar un trabajo monográfico por trimestre sobre el contenido que se esté tratando en el mismo. Estas pruebas escritas estarán diseñadas por el departamento de E.F. según la programación anual. La fecha de entrega de estos trabajos será antes de la finalización de cada trimestre.
3. En cuanto a la repetición de exámenes teóricos por no asistencia al mismo, se determina la no repetición de examen alguno salvo causa justificada.
4. Si el alumnado no supera la materia tras la aplicación del programa, tendrá derecho a presentarse en la convocatoria extraordinaria.

### Criterios de recuperación en la convocatoria extraordinaria.

Tras la evaluación ordinaria de junio el alumnado que no supere la asignatura deberá entregar en la **convocatoria extraordinaria** una batería de trabajos teóricos-prácticos relacionados con los criterios de evaluación trabajados a lo largo del curso:

TAREA 1ª: Presentar por escrito un calentamiento general incluyendo dibujos del mismo.

TAREA 2ª: Presentar por escrito y con dibujos 20 ejercicios de estiramientos.

TAREA 3ª: Explica por escrito las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad). Debes explicar detalladamente los siguientes apartados de cada una de las cuatro: concepto, tipos y juegos o actividades donde se desarrollan.

TAREA 4ª: Presentar por escrito un trabajo sobre Baloncesto.

TAREA 5ª: Presentar por escrito un trabajo sobre Fútbol sala.

TAREA 6ª: Recopilar al menos 3 juegos populares, tradicionales o autóctonos donde





expliques: nombre, número de participantes, espacio necesario, material, desarrollo del juego y reglas principales.

TAREA 7ª: Presentar trabajo por escrito sobre Orientación.

TAREA 8ª: Trabajo escrito sobre el deporte del Rugby.

TAREA 9ª: Trabajo sobre el Hockey.

### **Criterios de recuperación de aprendizajes no adquiridos.**

Los **criterios de recuperación de aprendizajes no adquiridos** son los mismos que los establecidos para la programación. Si el alumnado no ha superado algún aprendizaje a lo largo del curso, en los trimestres posteriores al mismo, deberá seguir trabajándolos conjuntamente con los criterios del trimestre. El carácter continuo de nuestra materia facilita la recuperación de aprendizajes no adquiridos.

Desde el departamento de Educación Física establecemos que los criterios aprendizajes no adquiridos en algún momento del curso, serán trabajados posteriormente y se seguirán teniendo en cuenta con intención de refuerzo. Mientras que para aquellos alumnos/as de criterios superados seguirán planteándose bajo un enfoque de ampliación.

Si los criterios no superados no pudieran trabajarse conjuntamente con los actuales por imposibilidad temática, el alumnado deberá entregar las tareas propuesta referida al criterio no superado.

Además, el docente, flexibiliza y selecciona los de criterios que considere más importantes para la recuperación de aquellos aprendizajes no adquiridos.

### **Instrumentos y procedimientos de evaluación.**

En cuanto a los **instrumentos de evaluación** se utilizarán los siguientes como más importantes dentro de nuestro ámbito de acción:

- Rúbricas.
- Lista de control higiene corporal y muda.
- Pruebas de condición física.
- Registro anecdótico (actitud/participación).
- Registro individual competencias.
- Lista de control de asistencia.
- Hojas de observación sistemática.
- Filmación en video.
- Recursos TIC/TAC: cuestionarios Google Classroom, Kahoot, Strava, Genially, Geocaching, mentimeter...





### Evaluación inicial

Servirá de diagnóstico y de **punto de referencia** para la puesta en práctica de nuestra programación, tanto para decidir qué pretendemos conseguir, como para valorar el final del proceso de enseñanza-aprendizaje, si los resultados son o no satisfactorios.

Con esta evaluación inicial se pretende conocer las ideas previas, diseñar un perfil de habilidades y técnicas, comprobar la maduración cognitiva, las habilidades y actitudes hacia el conocimiento del mundo.

¿Qué **herramientas vamos a usar para el diagnóstico** del grupo-clase?:

- Pruebas de condición física: tanto Capacidades Físicas Básicas como Capacidades Físicas Motrices.
- Prueba inicial de diagnóstico académico.
- Cuestionario sobre hábitos de AF, enfermedades, alergias y demás aspectos a tener en cuenta sobre el historial clínico del alumnado de cada a programar nuestras sesiones de EF.
- Cálculo de su IMC tras el registro de peso y talla.
- Repaso y adquisición de habilidades para determinar el nivel de intensidad de esfuerzo (toma de la frecuencia cardíaca).
- Entrevista personalizada.
- Acudir al departamento de orientación, tras los tres puntos anteriores, si hay algún niño/a que necesite ayuda o tiene algún problema.
- Observación diaria y directa.

En la evaluación inicial recogemos información de todos los bloques de contenidos en la materia para determinar su **nivel de partida**, además, de repasar los contenidos trabajados el pasado curso.

### Evaluación de la programación y de la práctica docente

La programación se evaluará de forma continua, realizando a final de curso unas **propuestas de mejora** con el fin de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El profesor/a evalúa los procesos de enseñanza y su propia práctica como docente en relación con el desarrollo del currículo, para ello atiende a unos **indicadores** que determinarán la actuación como educador.

- Adecuación de los elementos curriculares a las características del contexto educativo.
- Aprendizajes logrados por el alumnado.
- Contribución al desarrollo de las competencias clave.
- Participación del discente en las tareas propuestas.
- Clima adecuado para el aprendizaje.
- Actualización de la programación didáctica.
- Aprovechamiento de los recursos didácticos que ofrece el centro y la comunidad.
- Respeto la temporalización de las unidades didácticas, sesiones y tareas propuestas para el curso académico.





Para determinar la presencia o ausencia en el proceso de enseñanza de estos criterios me apoyo en unas **técnicas e instrumentos de evaluación** tales como la observación, tanto directa con los registros anecdóticos para determinar si existe un clima idóneo en clase, e indirecta con la presente programación como principal instrumento evaluativo para analizar si la temporalización es la adecuada, si adecuó los elementos curriculares a las características del alumno/a... Además de las entrevistas y charlas con el resto de los docentes para determinar la actualización de la programación a través del contraste de opiniones e ideas, o de la realización de cursos orientados a la formación del profesorado.

Otro de los instrumentos que tiene un gran peso en mi programación son las **rúbricas**, tablas de doble entrada donde se establezcan el nivel de logro en cada criterio de evaluación propuesto en las tareas de cada unidad didáctica.

A modo de síntesis, he elaborado una escala de calificación para determinar el grado de consecución de cada uno de los indicadores propuestos:

INDICADORES	1	2	3	4
1. Cumplimiento y seguimiento de la programación didáctica				
2. Informo a los alumnos de los criterios de evaluación y calificación				
3. Informo a los alumnos de los conocimientos mínimos				
4. Realizo actividades para el desarrollo de las competencias clave				
5. Selecciono los contenidos en función de cada grupo: nivel, interés y motivación				
6. Programo las actividades según los criterios en relación a los contenidos				
7. Programo las actividades según los distintos grupos: nivel e interés				
8. Adopto estrategias metodológicas variadas atendiendo a la diversidad de mis alumnos				
9. Las relaciones dentro del aula son correctas				
10. Fomento la colaboración entre los alumnos por medio del trabajo en grupo				
11. Facilito estrategias de aprendizaje				
12. Propongo un plan de trabajo antes de cada unidad				
13. Utilizo recursos tecnológicos en el aula				
14. Utilizo correctamente las TIC/TAC				
15. Aplico los criterios de calificación establecidos en la programación				
16. Sigo el plan programado para el fomento de la lectura				
17. Corrijo y explico los trabajos y otras actividades				
18. Me coordino con los demás profesores interdepartamentales				
19. Informo del rendimiento escolar de mis alumnos/as				
20. Informo del comportamiento de mis alumnos/as				
21. Utilizo las tertulias dialógicas y los grupos interactivos como medio de aprendizaje.				
22. Después de valorar el aprendizaje de mis alumnos/as, planteo en el departamento propuestas de mejora				
<b>SUGERENCIAS Y PROPUESTAS DE MEJORA</b>				



11.- SECUENCIA DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

<b>U.D.: 1º de ESO</b>		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
0	¿De dónde partimos?	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Evaluación inicial. 5 bloques de contenidos		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
1	Conozco mi cuerpo.	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Pruebas físicas y juegos de conocimiento e interacción grupal.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
2	Los superpoderes	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Capacidades físicas básicas		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
3	Acrobacias	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Habilidades gimnásticas		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
4	Preparados, listos, calentamos	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Calentamiento general: juegos y ejercicios		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
5	Juegos cooperativos	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Yincana de juegos cooperativos y colaborativos. UDI Contribución al PLC.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
6	Respiro y me relajo	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Juegos de visualizaciones y relajantes		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
7	Juegos predeportivos	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Predeportivos al balonmano		



Junta de Andalucía

Número	Título	Temporización
8	Juegos alternativos	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Pinfuvote		
Número	Título	Temporización
9	Circo de Malabares	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Malabares con tres bolas		
Número	Título	Temporización
10	Acroescalada	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Acrosport con ayuda de espalderas		
Número	Título	Temporización
11	Balón y mano	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Deporte colectivo del balonmano		
Número	Título	Temporización
12	Iniciación al Match de improvisación	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Match de improvisación. UDI Contribución al PLC.		
Número	Título	Temporización
13	Soy lo que como	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Alimentación saludable. UDI Contribución al PLC.		
Número	Título	Temporización
14	Salta, salta conmigo...	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Juegos de comba		
Número	Título	Temporización
15	Mi ruta de senderismo	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Senderismo, seguridad y mochila		



U.D.: 2º de ESO		
Número	Título	Temporización
0	Preparados, listos...	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Evaluación inicial. 5 bloques de contenidos		
Número	Título	Temporización
1	Comenzamos	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Pruebas físicas y evaluación inicial.		
Número	Título	Temporización
2	Preparados, Listos, ya	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Calentamiento general y específico.		
Número	Título	Temporización
3	Los juegos tradicionales.	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Juegos tradicionales y populares. UDI Contribución al PLC.		
Número	Título	Temporización
4	Los superpoderes	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Capacidades físicas básicas y motrices.		
Número	Título	Temporización
5	Juegos predeportivos	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Iniciación de deportes colectivos.		
Número	Título	Temporización
6	Juegos alternativos	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Pinfuvote y Ultimate.		
Número	Título	Temporización
7	Respiro y me relajo	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Técnicas de relajación y respiración.		
Número	Título	Temporización
8	Iniciación deportiva	5 sesiones



Junta de Andalucía

<b>Justificación</b>		
Iniciación al fútbol sala y balonmano.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
9	Deportes de raqueta	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Bádminton y palas.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
10	Juegos de expresión corporal	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Juegos de presentación, confianza y representación. UDI Contribución al PLC.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
11	Bailes tradicionales	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Iniciación a bailes tradicionales de Andalucía.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
12	Mi ruta de senderismo	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Senderismo, seguridad y preparación de material. UDI Contribución al PLC.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
13	Yincana cooperativa	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Yincana por equipos.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
14	Competiciones Fair Play	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Competiciones de deportes de equipo destacando los valores positivos.		



**U.D.: 3º de ESO**

Número	Título	Temporización
0	Comenzamos en 3, 2, 1...	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Evaluación inicial. 5 bloques de contenidos		
Número	Título	Temporización
1	Top 10 dieta sana y actividad física	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Hábitos saludables de alimentación y ejercicio físico. UDI Contribución al PLC.		
Número	Título	Temporización
2	Mi cuerpo en cifras	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Pruebas físicas y su relación con las capacidades físicas básicas.		
Número	Título	Temporización
3	Bailamos latino.	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Iniciación al baile: merengue y salsa.		
Número	Título	Temporización
4	Juegos de palas	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Deportes de implemento: palas y pádel		
Número	Título	Temporización
5	Mejoramos nuestra resistencia	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Juegos e iniciación a métodos de entrenamiento de la resistencia		
Número	Título	Temporización
6	Alternativa	7 sesiones
<b>Justificación</b>		
Juegos y deportes alternativos: ringo, balonkorf y pinfuvote		
Número	Título	Temporización
7	Acrosport	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Fuerza y equilibrio a través del acrosport		
Número	Título	Temporización
8	Nos vamos de excursión: Senderismo	4 sesiones



<b>Justificación</b>		
Salida en el medio natural.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
9	Feria y baile	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Bailes y danzas: sevillanas y malagueñas.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
10	Relajación en 3,2,1.	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Técnicas de relajación. UDI Contribución al PLC.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
11	Orientación	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Técnicas de orientación		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
12	Voleibol	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Deporte colectivo del voleibol		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
13	Juegos Olímpicos Alternativos	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Organización y participación de una Feria del Juego Olímpica con deportes alternativos.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
14	Soy lo que como	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Alimentación saludable. UDI Contribución al PLC.		

<b>U.D.: 4º de ESO</b>		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
0	Pretemporada	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Evaluación inicial. 5 bloques de contenidos.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
1	Comenzamos	6 sesiones
<b>Justificación</b>		







Pruebas físicas y juegos de capacidades físicas básicas.		
Número	Título	Temporización
2	Preparados, listos, ya	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Organización calentamientos específicos.		
Número	Título	Temporización
3	Juegos tradicionales	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Juegos tradicionales y populares. UDI Contribución al PLC.		
Número	Título	Temporización
4	Circuitos de Fuerza	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Planificar circuitos de fuerza.		
Número	Título	Temporización
5	Primeros auxilios	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Lesiones más frecuentes y actuación. UDI Contribución al PLC.		
Número	Título	Temporización
6	Mejoro mi capacidad física	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Planificación y elaboración de tareas para mejorar las CFB.		
Número	Título	Temporización
7	Juegos predeportivos	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Planificación y realización de tareas de deportes colectivos.		
Número	Título	Temporización
8	Juegos alternativos	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Planificación y realización de competiciones de Pinfuvote y Ultimate.		
Número	Título	Temporización
9	Deportes de raqueta	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Planificación y realización de competiciones de Bádminton y palas.		
Número	Título	Temporización
10	Juegos de expresión corporal	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Juegos de presentación, confianza y representación. UDI Contribución al PLC.		





Número	Título	Temporización
11	Bailes tradicionales	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Iniciación a bailes tradicionales de Andalucía. UDI Contribución al PLC.		
Número	Título	Temporización
12	Mi ruta de senderismo	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Planificar ruta, materiales y seguridad.		
Número	Título	Temporización
13	Yincana cooperativa	3 sesiones
<b>Justificación</b>		
Organización y realización de yincana cooperativa.		
Número	Título	Temporización
14	Competiciones 3x3	5 sesiones
<b>Justificación</b>		
Organización y realización de competiciones 3x3 de distintos deportes.		

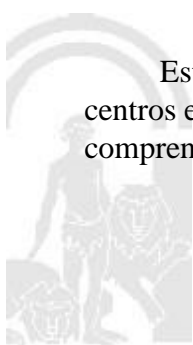
## 12.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

La Orden 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de **la atención a la diversidad**, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas. Es por ello, el marco que nos sirve de guía para su desarrollo y puesta en práctica.

Recomendaciones de metodología didáctica (Art. 4):

- Actividades que estimulen la motivación e integración de tecnologías de la información y la comunicación, el uso de las matemáticas, las ciencias y la tecnología, la robótica y el pensamiento computacional, hábitos deportivos y de vida saludable, el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público y debatir tanto en lengua castellana como en lenguas extranjeras.
- Trabajo en equipo con un enfoque multidisciplinar.
- Lectura, en todas las materias para la competencia en comunicación lingüística.
- Estrategias de metodología didáctica como el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA).
- Herramientas de inteligencia emocional.

Estas recomendaciones se dan por el incremento de la heterogeneidad del alumnado en los centros educativos y con la extensión en la Enseñanza Obligatoria bajo el principio de la escuela comprensiva, la integración en los centros ordinarios de alumnos/as con discapacidades sensoriales,





psíquicas, físicas o conductuales y el aumento progresivo de alumnos/as extranjeros en las aulas. Estas tres realidades en nuestro nos obligan a adaptarnos tanto al ritmo como a las capacidades del alumnado para que todos alcancen los objetivos mínimos y las Competencias Claves sin relegar a los más avanzados para optimizar sus capacidades. De esta manera, todo el alumnado podrá adquirir finalmente lo establecido en los Criterios de Evaluación y en las Competencias Clave al igual que el resto de sus compañeros, independientemente de las necesidad de cada uno de ellos.

Como aspectos recogidos en el artículo 7.2 de la citada Orden con respecto a las asignaturas de opción o libre configuración autonómica incluye:

- Ampliación de una sesión de Primera Lengua Extranjera y otra en EF, en 2º.
- Ampliación de dos sesiones en dos de las siguientes materias: BG, GH, ING, EF; en 3º.
- La calificación se incluirá en la propia materia y se recogerá Exento.

Horario: 1º: HLD: programa de refuerzo / taller de comunicación oral LE. (Art. 10.4)

Siguiendo y adoptando como medidas de atención a la diversidad las siguientes de carácter general, aplicación de programas de atención a la diversidad o medidas específicas, las siguientes:

**A) Medidas generales:**

- Integración de materias en ámbitos: 1º ESO; 4º ESO (LCL y LE: ámbito de comunicación lingüística) para alumnado objeto de MAD o cursado PMAR.
- Apoyo en grupos ordinarios con un segundo profesor.
- Desdoblamientos.
- Agrupamientos flexibles.
- Acción tutorial.
- Metodología: trabajo colaborativo en grupos heterogéneos, tutoría entre iguales y aprendizaje por proyectos.
- Actuaciones de coordinación en el proceso de tránsito entre etapas.
- Actuaciones de prevención y control del absentismo.
- Oferta de materias específicas.
- Asignaturas libre configuración (ampliación horaria, programas refuerzo).

**B) Programas de atención a la diversidad:**

- **Programas de refuerzo del aprendizaje:** tendrán como objetivo asegurar los aprendizajes y seguir con aprovechamiento las enseñanzas de ESO.
  - Alumnado que no haya promocionado. (*Plan individualizado para el alumnado que no promociona*).
  - Alumnado que no supere materias del curso anterior. (*Programa de recuperación de materias no superadas en el curso anterior*).
  - Alumnado que presente dificultades en el aprendizaje. (*ACNS, no es necesario que sea alumnado NEAE*).
- **Programas de refuerzo de materias generales del bloque de asignaturas troncales en 1º ESO: (HLD)**
  - Alumnado que requiera refuerzo según el informe final de etapa EP.
  - Alumnado que no haya promocionado de curso y requiera refuerzo según el Consejo Orientador.





Junta de Andalucía

- Alumnado en el que se detecten dificultades (LCL; MAT, ING)
- **Programas de refuerzo de materias generales del bloque de asignaturas troncales en 4º ESO:** (Asign. específica o libre configuración)
  - Alumnado PMAR
  - Alumnado repetidor, Consejo Orientador.
  - Alumnado procedente de 3º que requiera refuerzo, según CO.
- **Programas de profundización:**
  - Alumnado altamente motivado o AACC.
  - Enriquecimiento de los contenidos del currículo: tareas o proyectos de investigación. Horario lectivo de la materia.
- **PMAR:** (modificaciones y otras cuestiones)
  - Ámbitos ING/Práctico: en el grupo PMAR; ING/TECN en el grupo ordinario.
  - Incremento de hasta dos sesiones lectivas para los ámbitos, quedando exento de la materia de asign. específicas de opción o libre configuración.
  - Ámbitos: se califican de manera desagregada para cada materia.
  - Promoción: decidir al final de cada curso sobre su permanencia en él o promocionar a 3º ordinario.
  - Materias no superadas: no tendrá que recuperar materias no superadas de cursos anteriores siempre que estén incluidas en los ámbitos, para las demás se hará en las materias con continuidad, sin necesidad de programa de refuerzo.
  - Materias no superadas del primer año del programa sin continuidad, deberán ser recuperadas, con un programa de refuerzo del aprendizaje.

**C) Medidas específicas de atención a la diversidad:**

- **Adaptación curricular de acceso.**
- **Adaptación curricular significativa.**
- **Adaptación curricular para el alumnado con altas capacidades intelectuales:** ampliación, modificación de la programación didáctica con la inclusión de criterios de evaluación de niveles educativos superiores, siendo posible cursar una o varias materias en el nivel inmediatamente superior.

<b>Medidas de atención a la diversidad en Educación Física</b>
--

En materia de Educación Física, algunas de las medidas que se pueden incluir en la adaptación curricular son las siguientes:

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

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





- Experiencias previas. A través de encuestas combinadas con las pruebas del apartado anterior, podemos llegar a hacer una aproximación de las distintas actividades realizadas por nuestros alumnos tanto en la educación física escolar como en la práctica de actividades físicas y deportes fuera de la escuela- y del nivel de progresión alcanzado en ellas. En este apartado, sería conveniente considerar aquellos casos en los que experiencias previas puedan haber supuesto un fracaso y hayan provocado en el alumno un miedo o un rechazo a la actividad fruto de la falta de éxito. Un ejemplo muy frecuente de esto último son aquellos alumnos que al haber tenido experiencias traumáticas en actividades de gimnasia deportiva (golpes, lesiones) no progresan por el miedo generado por dichas experiencias.

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

Para facilitar la tarea, sería conveniente confeccionar un dossier o ficha del alumno donde pudiesen reflejarse de forma sistemática los datos obtenidos y la evolución a lo largo de todo el ciclo y etapa. Este documento debería estar en el departamento a disposición de los profesores, y entregarse al alumno al finalizar la etapa.

b) **Adaptación de objetivos.** El establecimiento de una serie de objetivos cerrados e obligado cumplimiento puede llevarnos a una selección inicial que imposibilite, de partida el éxito a determinados alumnos. Por el contrario, la flexibilización de los mismos dentro de unos márgenes favorece que el alumno encuentre mayores posibilidades para su consecución.

Esto lo podemos lograr estableciendo objetivos principales centrados en los aspectos más fundamentales que contemplen unos mínimos de referencia y objetivos secundarios que completen a los anteriores pero que no sean todos de obligado cumplimiento por parte de los alumnos. Esta diferenciación deberá ser contemplada tanto en los objetivos de ciclo y curso como en los de cada unidad didáctica.

c) **Selección y priorización de contenidos.** Es este uno de los aspectos de mayor importancia dentro de la adaptación curricular. Para la consecución de un mismo objetivo deben existir distintos caminos, distintos contenidos. La selección de los mismos tiene que plantearse en función de las posibilidades de cada centro.

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

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





Hemos de recordar que en nuestra materia, por el carácter de la misma, debe existir una priorización de los contenidos procedimentales sobre el resto, si bien consideramos que se le debe dar a los actitudinales mayor importancia de la que se le concedía tradicionalmente.

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

En la selección de contenidos establecemos suficiente variedad dentro de unos límites como para permitir a cada alumno la consecución del objetivo planteado a través de aquellos contenidos que más se adapten a sus posibilidades. Esta elaboración de contenidos iría muy vinculada a un sistema de créditos en el que alumno escoge determinados contenidos entre una serie que le propone el profesor.

d) Utilizar metodologías y estrategias didácticas más **centradas en el proceso y en el alumno**. Los modelos instructivos, representados principalmente por el mando directo, tienden a centrarse más en el producto, fijando el éxito del proceso en unos resultados. El papel del alumno es menor, ya que el profesor determina de antemano cuál debe ser el resultado para todos sus alumnos. Si bien es necesario el establecimiento de unos patrones de actuación, los modelos de enseñanza guiados mediante la búsqueda permiten al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que desarrollan su motivación.

En cualquier caso, el estilo de enseñanza escogido estará condicionado por las características de los contenidos que se van a desarrollar y por el nivel de dominio que sobre ellos tengan nuestros alumnos. La presentación de modelos de ejecución será más adecuada para aquellos tipos de contenidos que, por su carácter, requieran de una eficacia mínima para su desarrollo. También será adecuada para aquellos alumnos con mayores dificultades de aprendizaje. Cuando los alumnos presentan ya cierto dominio sobre las tareas, tienen a su alcance los recursos necesarios como para resolver problemas motrices utilizando el bagaje adquirido. En la medida de lo posible, debemos emplear estrategias didácticas que depositen inicialmente en el alumno la responsabilidad de encontrar “su respuesta” al problema. Esto refuerza el interés y motivación hacia la actividad y permite al alumno un aprendizaje adaptado a sus posibilidades. A aquellos alumnos con mayores dificultades o retrasos en el aprendizaje les reforzaremos y haremos correcciones a través de la propuesta de modelos de ejecución adaptados a sus características que les permitan una mínima eficacia en la tarea.

Queremos recordar que, en muchos casos, el error en la enseñanza no viene del planteamiento de un determinado modelo de enseñanza, sino de no adecuarlo a las diferentes características de los alumnos dentro de un grupo. Debemos intentar adaptar el modelo a los distintos niveles de aprendizaje que observemos entre a nuestros alumnos, huyendo de una enseñanza “homogeneizada” que, por lo general, discrimina a los alumnos más avanzados (que no tienen posibilidad de seguir progresando en sus aprendizajes) o a los más retrasados (que se enfrentan a un cúmulo de dificultades muchas veces insalvables).





La culminación de lo propuesto sería un modelo de proyectos personalizados en los que alumno valorase su nivel inicial, estableciese unos objetivos de mejora y seleccionase las tareas adecuadas para su progresión. Todo ello con el asesoramiento del profesor.

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

Dentro de este aspecto debemos considerar la posibilidad de proponer actividades de refuerzo para aquellos alumnos con más dificultades. Lo ideal sería que pudiesen realizarlas con el profesor fuera de clase. En el caso de no poder hacerse, se pueden realizar programas específicos de mejora fuera del aula, cuya ejecución fuese parte de los contenidos previstos para dicho grupo de alumnos.

Emplear materiales didácticos variados. El grado de complejidad de la tarea viene también definido por los materiales que empleemos. Utilizar distintas cargas en trabajos de condición física, distintos tamaños de balón en los deportes colectivos (en función de las características antropométricas de los alumnos) son algunos ejemplos sencillos de realizar. Muchas veces buscamos aumentar la dificultad de la tarea proponiendo ejercicios nuevos que quizás un cambio brusco por la variación de circunstancias que el alumno puede no controlar y que son ajenas al objeto de enseñanza. Esto podemos evitarlo manteniendo las características generales de la actividad y alterando los materiales didácticos. La visualización de vídeos es también un elemento de gran ayuda para reforzar el aprendizaje.

f) **Aspectos de la evaluación.**

- Establecer criterios de evaluación graduados. En coherencia con lo propuesto sobre los demás aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje, los criterios de evaluación deben permitir valorar el aprendizaje del alumno atendiendo a su nivel inicial y a su ritmo de aprendizaje.

- Por un lado, podemos establecer criterios de evaluación mínimos, y por otro, algunos de ampliación que valoren los distintos niveles de aprendizaje. Pero debemos tener cuidado con no hacerlo de forma que el objetivo mínimo ya suponga en sí un impedimento para los alumnos con un ritmo más lento de aprendizaje.

- No establecer criterios normativos cerrados de evaluación. La realización de unos metros o de un porcentaje de aciertos supone una separación inicial de los alumnos en niveles, independientemente de su trabajo. Si los establecemos, debe permitir al alumno una mínima flexibilidad en su realización.

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

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





- Establecer distintas tareas con niveles de dificultad distintos dentro del mismo criterio en función de características y experiencias previas de los alumnos, entre las que los alumnos debe elegir. Estos criterios deben ser confeccionados de los contenidos establecidos, intentando fijar distintos caminos para verificar su cumplimiento, de forma que el alumno seleccione aquel que más se adecue a sus características. En este caso se proponen distintos niveles de dificultad, sino posibilidades con una variación de carácter cualitativo en función de los intereses y capacidades de los alumnos.

Las medidas propuestas deben ayudar a reducir las dificultades para un **aprendizaje significativo y constructivo** en alumnos con niveles, experiencias previas e intereses distintos.

Hemos de recordar, sin embargo, que es sobre todo a través de la función docente, de la intervención pedagógica del profesor en el aula, como se manifiesta y lleva a cabo la atención a la diversidad de los alumnos en el aula. La forma de enseñar, de adaptar espacios y recursos didácticos, la agrupación de los alumnos, la elección de distintos niveles para las tareas y de distintos grados de ayuda en función del nivel de los alumnos, etc. Son aspectos que debe disponer el profesor con los siguientes objetivos:

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

**Aspectos específicos que se deben tener en cuenta en los distintos tipos de contenidos.** Si anteriormente hemos expuesto de forma general los instrumentos de que puede disponer el profesor para posibilitar una enseñanza adaptada a los distintos momentos de aprendizaje de los alumnos, a continuación, vamos a tratar de forma breve los aspectos referidos a las características específicas de los distintos tipos de contenidos del área, que deben tenerse en cuenta al plantearnos una enseñanza adaptada a las distintas características de nuestros alumnos.

**Condición Física.** Tender a homogeneizar la enseñanza de estos contenidos supone condenar irremediamente al fracaso a aquellos alumnos con dificultades por su constitución o por un desarrollo evolutivo más lento, y a que no exista una progresión significativa en aquellos con más posibilidades. Teniendo esto presente proponemos:

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





Dentro de este apartado se englobará la mayor parte de los contenidos que se van a desarrollar en esta etapa. Hemos de recordar que, si bien los mecanismos de percepción y decisión son los que más intervienen en las tareas que se desarrollan dentro de estos contenidos, el mecanismo de ejecución es determinante en estas edades para el correcto aprendizaje (fuerza de los lanzamientos, velocidad en los desplazamientos...).

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

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

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

**Actividades Físicas en el Medio Natural.** Suele ser un contenido bastante motivador para los alumnos/as, por tanto, no suele haber problemas al respecto. Si es conveniente aclarar que este bloque de contenidos no sólo hay que trabajarlo en el Medio Natural, sino que podemos iniciar el trabajo del mismo en el centro escolar.

-Organización de los recursos humanos y materiales dirigidos a los alumnos con necesidades educativas especiales.



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

**¿Cómo llevarlo a cabo?** Consideramos necesario en los centros la integración contenidos referidos a las actividades físico-deportivas que integren en la marcha del centro como es que sus compañeros vivencien las circunstancias y limitaciones de su actividad y aprendan a valorar el esfuerzo que suponen la adaptación. A este respecto hay que **experiencias** llevadas a cabo con éxito en algunos centros de programación de unidades didácticas dedicadas a deportes adaptados: baloncesto en sillas de ruedas, goalball, fútbol-sala o natación para ciegos, sordos, etc.

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

- Conocer y vivenciar las posibilidades que tienen las personas discapacitadas.
- Aumentar el bagaje motriz de los alumnos con experiencias prácticas en las que la actividad se realiza en condiciones limitadas (los deportes con los ojos vendados desarrollan otras posibilidades perceptivas al no contar con la vista, los que se realizan con la silla de ruedas obligan a coordinar los desplazamientos y habilidades específicas en el tren superior). En nuestro caso tenemos que adaptar las actividades para dos alumnos que tenemos sordos y una alumna con un retraso mental considerable. Todas las actividades se adaptarán para el cumplimiento de las distintas competencias por parte de estos alumnos con deficiencias físicas y mentales. Estas actividades se desarrollarán en las distintas unidades didácticas del área.

Durante las clases, distinguiremos aquellos alumnos/as que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que **no existen los alumnos exentos totales**, ya que la educación física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Tradicionalmente, los alumnos considerados “exentos” se ha limitado su aprendizaje a contenidos de carácter teórico. Creemos que con un poco de imaginación podemos integrar en mayor o menor medida a dichos alumnos dentro de la marcha general del curso, haciéndoles sentirse más útiles y consiguiendo una mayor motivación y nivel de aprendizaje. Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal de la materia, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia el área, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).





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

- Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros y participación el portfolio.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación...
- En los trabajos de expresión corporal puede participar casi sin limitaciones.
- Se abrirán espacios para que el alumno/a anote sus puntos débiles de cualquier índole que necesitan una mejora o una adaptación de los niveles normales para su edad. Los que tienen alguna necesidad especial aprenden a conocer mejor y valorar sus peculiaridades para intentar superarlas en la medida de lo posible o al menos aceptarlas. En este sentido, el trabajo en valores, actitudes y hábitos que van haciendo a lo largo del cuaderno les va a servir para no acobardarse e intentar aceptar con humor su situación.
- Para momentos en que no es posible la práctica física normal con el resto, se preparará una hoja de observaciones para anotar lo que el profesor/a estime oportuno y para poderles adaptar los programas personalizados que sean necesarios.
- También se utilizará una hoja de trabajo para que el alumno/a que de ninguna manera (casos muy especiales) pueda hacer práctica física, realice un trabajo serio de identificación de objetivos, contenidos y métodos de la práctica hecha por sus compañeros.
- También serán de uso habitual hojas de observación sobre las capacidades motrices del tema en cuestión. En muchas de ellas se propone que sea otro compañero/a (enseñanza recíproca) el que ayude a rellenar esa hoja. El alumno/a que ha trabajado en las clases anteriores identificando y analizando la práctica física de sus otros compañeros/as es una persona idónea para ayudar a hacer esas observaciones quedando perfectamente integrado/a dentro del ritmo de la clase.





A modo de síntesis o resumen de todo lo propuesto anteriormente podemos ver:

<p><b>Adaptaciones pedagógicas</b></p> <p>Apoyo verbal, manual o visual. División del movimiento en secuencias. Tiempo adecuado entre explicación y ejecución. Aumentar repeticiones.</p>	<p><b>Adecuación al aprendizaje</b></p> <p>Utilización de materiales que permita la creatividad. Eliminar las fuentes de distracción. Variación de condiciones del material empleado. Alumnos tutores y mediadores de conflictos.</p>
<p><b>Simplificaciones de las percepciones</b></p> <p>Emplear balones de colores vivos, de diferentes dimensiones y materiales. Modificar la trayectoria, velocidad y tamaño de los móviles. Variar alturas y distancia de los pases y lanzamientos.</p>	<p><b>Simplificación del gesto</b></p> <p>Andar en lugar de correr. Modificar la posición de juego para favorecer el equilibrio. Reducir la distancia de los desplazamientos y lanzamientos. Inspirar confianza y seguridad.</p>
<p><b>Modificaciones de los parámetros estructurales del juego</b></p> <p>Adaptación de las reglas de juego para favorecer la participación, reducir la fatiga... Situar al alumno en un puesto concreto dentro del juego en función de sus aptitudes y posibilidades. Ubicar varias metas o porterías para facilitar la ejecución. Modificar el tamaño o características de los móviles. Ampliar tiempos de respuestas. Dar privilegios en los juegos (casas y zonas de descanso). Disminuir las obligaciones en los juegos (pasar con la mano en lugar del pie). Reducir o ampliar las dimensiones del terreno de juego para reducir las exigencias físicas y de coordinación dinámica general.</p>	

**Adaptaciones curriculares significativas**

Se realizarán este tipo de adaptaciones para el alumnado que posea Necesidades Educativas Especiales y siempre y cuando el departamento de Orientación lo determine oportuno. Se der necesario, se procederá a adaptar el currículo a este alumnado, modificando parámetros criteriosales, con su consecuente adaptación y reducción de dificultad a nivel evaluativo para que el alumnado sea evaluado acorde al nivel que tiene.

**Adaptaciones para alumnos con altas capacidades**

El alumnado que posea altas capacidades son alumnos/as de NEAE según la normativa vigente y, por ello, deben recibir una respuesta educativa acorde a sus necesidades. Proporcionaremos actividades de ampliación que satisfagan sus necesidades con el objetivo de que puedan fomentar su curiosidad sobre el área y amplíen conocimientos importantes de la misma como: salud, alimentación hábitos posturales, etc. Por ello 49 podrán realizar y presentar trabajos que amplíen sus conocimientos, sobre un tema indicado por el profesor. Estos trabajos, serán tenidos en cuenta en la nota final.



### **13.- PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO.**

#### **Consideraciones generales**

Desde el centro se ha implantado un Proyecto Lingüístico de Centro que implica a todas las materias, las cuales deben de trabajar el fomento de la lectura y la expresión oral y escrita con el objetivo de que el alumnado evolucione en una competencia vital como es la Competencia en Comunicación Lingüística. Este proyecto ya ha sido mencionado con anterioridad pero, debido a su importancia, he creado un apartado individual para mencionar acciones más concretas con el alumnado.

Dentro del apartado “Objetivos” se puede observar una relación de los mismos que se vinculan con el desarrollo del Proyecto Lingüístico de Centro. Los mencionados objetivos se relacionarán con los estándares de aprendizaje que el docente crea oportuno y se valorará a través de diferentes instrumentos de evaluación (como rúbricas, listas de control, etc.) y sus consecuentes criterios de calificación.

#### **Actuaciones por parte del departamento de Educación Física**

Cabe destacar que, como mencioné, desde la materia de Educación Física se promocionará la expresión oral con un continuo intercambio comunicativo alumnado- alumnado y alumnado-profesor, priorizando las entrevistas y pruebas orales que los exámenes escritos ya que desde la materia considero que es un aspecto poco trabajado y muy necesario para la vida laboral del alumnado en el futuro. Por supuesto se trabajará la escritura mediante diferentes tipos de trabajos monográficos que deberán presentar atendiendo a los contenidos de mayor relevancia.

Una vez comentado lo presente, me gustaría indicar que, de forma más específica, se propondrán diferentes tertulias dialógicas sobre lecturas de autores relacionados con la Actividad Física, la Salud y la Alimentación. Los autores y textos propuestos serán:

- Misión Infodible. Gómez Mancha, F.
- Eppur, si mouve. Wanceulen ed.
- Mi dieta cojea. Sánchez García, A.
- Se me hace bola. Julio Basulto.
- Secretos de la gente sana: secretos para mejorar y conservar la salud.
- Lectura de artículos sobre: la importancia de los hábitos posturales, aspectos perjudiciales para la salud (drogas, alcohol...), importancia del ejercicio físico para envejecer mejor, etc (artículos aún sin determinar porque serán elegidos en función de la temática o situación de actualidad; noticia).



#### **14.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

La diferencia entre estos dos conceptos no está muy clara, ya que en la mayoría de las ocasiones se utilizan como sinónimo. Sin embargo, existen diferentes matices que procederemos a explicar:

1. Las actividades complementarias son aquellas que se encuentran directamente relacionadas con los contenidos establecidos en el currículo. No se plantean como actividades voluntarias, ya que hay que evaluarlas, sino que estarían dentro de las actividades lectivas, por lo que deben tener un tratamiento curricular. Todas ellas se deberán realizar dentro del horario lectivo establecido por el centro.

2. Las actividades extraescolares son el conjunto de actividades que no están directamente relacionadas con el currículo establecido para el nivel y la materia, sobrepasan el horario lectivo que tiene establecido, pero sirven como recurso didáctico para poner en práctica la adquisición de las Competencias Clave establecidas en la Programación.

3. Las actividades extraescolares deben ir estructuradas por sesiones en donde se deben mezclar aspectos lúdicos con aspectos culturales de forma conjunta.

#### **ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

a) Visionado de películas, series o documentales que amplíen el conocimiento de nuestros alumnos/as sobre determinados aspectos relacionados con los contenidos estudiados. Se recomienda el visionado de una película o documental por trimestre.

b) Actividades en la biblioteca, tiene como objetivo aprender a conocer y a utilizar las posibilidades que una biblioteca puede ofrecerles, y todo ello directamente relacionado con las Competencias Clave. Lo que pretendemos con esta actividad es lo siguiente:

- Que el alumno conozca la organización interna de la biblioteca y su funcionamiento.
- Que el alumnado forme parte activa de la organización y funcionamiento de la biblioteca.
- Utilizar la biblioteca como recurso didáctico para el auto-aprendizaje.
- Fomentar la sociabilidad del individuo, su interacción en el grupo y su saber estar en un espaciopúblico.

c) Encuentros deportivos.

d) Celebración de jornadas de deportes alternativos, determinados días señalados.

e) Salidas culturales a localidades cercanas, siguiendo rutas de diferentes índoles.

f) Actividades relacionadas con el aprendizaje de una realidad cercana al alumno, con ellas se pretende acercar al alumnado a los contenidos para que les sean prácticas, como educación sexual, educación vial, tabaquismo, prevención a la drogadicción, educación familiar. Todos ellos organizados conjuntamente con la ayuda y el asesoramiento mutuo del Departamento de Orientación del centro.

g) Interdisciplinar EPVA y Música: bailes y danzas a partir de películas propuestas (1º y 2º de ESO).

h) Interdisciplinar EPVA y Música: Coreografía para celebración del final de curso (todos los cursos)





Se ha temporalizado (para una mejor coordinación con el resto de los departamentos, y en la medida de lo posible), aquellas actividades en las que había cierta seguridad en los períodos de realización de las mismas. En el resto de las actividades se ha obviado la temporalización debido a que las condiciones meteorológicas, la coincidencia con actividades complementarias de otros departamentos, así como otros condicionantes adversos que suelen surgir, hacen que sea muy difícil de cumplir en fechas predeterminadas.

Además, un aspecto determinante a tener muy presente es la vigente situación de pandemia CoVid. Las fechas podrían sufrir modificaciones, siempre con la principal intención de garantizar la seguridad de los alumnos/as, se ajustará la temporalidad a la situación que se considere más propicia para la celebración de las siguientes actividades extraescolares:

<b>1 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS</b>	
<b>ACTIVIDAD:</b>	Ruta de senderismo y orientación.
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	Recorrido por la sierra y espacios naturales del municipio. Juegos de pistas.
<b>CURSOS:</b>	1º de ESO A y B
<b>DEPARTAMENTOS:</b>	Educación Física.
<b>TRIMESTRE:</b>	Tercer trimestre
<b>FECHA APROXIMADA:</b>	Abril/Mayo
<b>LUGAR:</b>	Sierra del municipio.
<b>DESPLAZAMIENTO:</b>	A pie.
<b>DURACIÓN:</b>	8:30 a 14:30 horas aprox.
<b>PROFESOR RESPONSABLE:</b>	Serafín Segura Ruiz
<b>Nº PROF. ACOMPAÑ.:</b>	1
<b>GRADO DE ACEPTACIÓN:</b>	Medio-Alto
<b>INCIDENCIAS:</b>	Realizar puntos de control de tiempos.

<b>2 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS</b>	
<b>ACTIVIDAD:</b>	Ruta de senderismo y orientación.
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	Recorrido por la sierra y espacios naturales del municipio. Juegos y tareas de orientación (Geocaching).
<b>CURSOS:</b>	2º de ESO
<b>DEPARTAMENTOS:</b>	Educación Física y Tecnología
<b>TRIMESTRE:</b>	Primer trimestre
<b>FECHA APROXIMADA:</b>	Finales de Octubre
<b>LUGAR:</b>	Sierra del municipio.
<b>DESPLAZAMIENTO:</b>	A pie.
<b>DURACIÓN:</b>	9:00 a 14:30 horas aprox.
<b>PROFESOR RESPONSABLE:</b>	Serafín Segura Ruiz Manuel Casas Valle
<b>Nº PROF. ACOMPAÑ.:</b>	1
<b>GRADO DE ACEPTACIÓN:</b>	Medio-Alto
<b>INCIDENCIAS:</b>	Realizar puntos de control de tiempos.





3 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	
<b>ACTIVIDAD:</b>	Visita al CEAR para la práctica de Actividades en el Medio Natural.
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	Realización de actividades acuáticas: piragüismo y remo.
<b>CURSOS:</b>	3º de ESO
<b>DEPARTAMENTOS:</b>	Educación Física.
<b>TRIMESTRE:</b>	Tercer trimestre
<b>FECHA APROXIMADA:</b>	Finales de Octubre
<b>LUGAR:</b>	Sierra del municipio.
<b>DESPLAZAMIENTO:</b>	A pie.
<b>DURACIÓN:</b>	8:30 a 17:00 horas aprox.
<b>PROFESOR RESPONSABLE:</b>	Serafín Segura Ruiz
<b>Nº PROF. ACOMPAÑ.:</b>	1/2
<b>GRADO DE ACEPTACIÓN:</b>	Alto/Muy alto
<b>INCIDENCIAS:</b>	Reservar con anticipación.

4 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	
<b>ACTIVIDAD:</b>	FeriSport en Sevilla
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	Visita a Ferisport y el Salón del estudiante (Actividades Físico Deportivas e información sobre continuación de estudios).
<b>CURSOS:</b>	4º de ESO A y B
<b>DEPARTAMENTOS:</b>	Educación Física
<b>TRIMESTRE:</b>	Tercer trimestre
<b>FECHA APROXIMADA:</b>	Abril-mayo
<b>LUGAR:</b>	Complejo deportivo universitario (Sevilla)
<b>DESPLAZAMIENTO:</b>	En autobús
<b>DURACIÓN:</b>	9:00 a 16:00 horas aprox
<b>PROFESOR RESPONSABLE:</b>	Serafín Segura Ruiz
<b>Nº PROF. ACOMPAÑ.:</b>	1/2
<b>GRADO DE ACEPTACIÓN:</b>	Alto/Muy alto
<b>INCIDENCIAS:</b>	Depende de situación Covid ya que el pasado año se celebró de manera virtual.







5 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	
<b>ACTIVIDAD:</b>	Ruta de senderismo y orientación de convivencia con el IES Silena de Gilena (Sevilla)
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	Ruta de senderismo
<b>CURSOS:</b>	3º de ESO
<b>DEPARTAMENTOS:</b>	Educación Física
<b>TRIMESTRE:</b>	Tercer trimestre
<b>FECHA APROXIMADA:</b>	Abril-mayo
<b>LUGAR:</b>	Sierra del municipio
<b>DESPLAZAMIENTO:</b>	A pie.
<b>DURACIÓN:</b>	9:00 a 14:30 horas aprox.
<b>PROFESOR RESPONSABLE:</b>	Serafín Segura Ruiz
<b>Nº PROF. ACOMPAÑ.:</b>	1/2
<b>GRADO DE ACEPTACIÓN:</b>	Alto/Muy alto
<b>INCIDENCIAS:</b>	Colaboración con alumnos/as del IES de Gilena

6 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	
<b>ACTIVIDAD:</b>	Ruta de senderismo y orientación de convivencia con el IES Silena de Gilena (Sevilla).
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	Ruta de senderismo
<b>CURSOS:</b>	4º de ESO A y B
<b>DEPARTAMENTOS:</b>	Educación Física
<b>TRIMESTRE:</b>	Tercer trimestre
<b>FECHA APROXIMADA:</b>	Abril-mayo
<b>LUGAR:</b>	Sierra o paraje natural en Gilena
<b>DESPLAZAMIENTO:</b>	En autobús.
<b>DURACIÓN:</b>	8:30 a 15:00 horas aprox.
<b>PROFESOR RESPONSABLE:</b>	Serafín Segura Ruiz
<b>Nº PROF. ACOMPAÑ.:</b>	1/2
<b>GRADO DE ACEPTACIÓN:</b>	Alto/Muy alto
<b>INCIDENCIAS:</b>	Colaboración con alumnos/as del IES de Gilena





7 ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	
<b>ACTIVIDAD:</b>	Actividades Multiaventura.
<b>DESCRIPCIÓN:</b>	Práctica de actividades en el Medio Natural (Multiaventura): senderismo, orientación, tiro con arco, kayak, rápel...
<b>CURSOS:</b>	1º y 2º de ESO
<b>DEPARTAMENTOS:</b>	Educación Física
<b>TRIMESTRE:</b>	Tercer trimestre
<b>FECHA APROXIMADA:</b>	Abril-mayo-junio
<b>LUGAR:</b>	Chorro
<b>DESPLAZAMIENTO:</b>	En autobús.
<b>DURACIÓN:</b>	8:30 a 15:00 horas aprox.
<b>PROFESOR RESPONSABLE:</b>	Serafín Segura Ruiz
<b>Nº PROF. ACOMPAÑ.:</b>	3
<b>GRADO DE ACEPTACIÓN:</b>	Alto/Muy alto
<b>INCIDENCIAS:</b>	Variedad de actividades.

Las actividades propuestas tienen como principal objetivo acercar al alumno dicho **entorno**, para que lo conozcan, disfruten de las posibilidades que les ofrecen, se orienten en él y aprendan a respetarlo y a conservarlo.

Las visitas que implique el uso de las instalaciones deportivas, tienen como objetivo dar a conocerlas para que el alumnado pueda acceder a las mismas, poniendo en su conocimiento el tipo de actividades que en ellas pueden practicarse. Pretendemos motivar al alumnado para que **practiquen actividad física y deportiva en su tiempo libre**, teniendo en cuenta los beneficios que aporta a la salud, y por tanto a la calidad de vida.

Los encuentros de **senderismo/orientación** de convivencia, como su nombre indican, tiene como finalidad trabajar los aspectos de convivencia-relación entre alumnos de otros IES.

Las actividades de **piragüismo** darán a conocer una nueva modalidad deportiva, poco accesible al alumnado, **experimentando** nuevas sensaciones, los elementos técnicos específicos de dicho deporte, y favoreciendo la desinhibición hacia este tipo de actividades.

Se realizarán también desde la materia de Educación Física **actividades puntuales y destacadas a lo largo del curso** aprovechando las efemérides del mismo, como por ejemplo: juegos populares, tradicionales y autóctonos aprovechando la celebración del Día de Andalucía, yincana gamificada relacionada con Halloween, actividades de reflexión y competiciones deportivas el día de la Actividad Física...

Se efectuarán **salidas por la localidad** para realizar actividades relacionadas con la materia de Educación Física. Para ello se ha solicitado una autorización familiar, donde queda recogido que el alumno puede salir dentro del horario lectivo fuera del Centro para realizar cualquier actividad relacionada con la asignatura: marcha, carrera, orientación, etc.



## 15.- ASPECTOS COVID EN LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

El inicio del nuevo **curso 2021/22** continúa siendo un reto y una gran responsabilidad para nuestra sociedad en su conjunto y nuestra comunidad educativa en concreto, que requiere de la unidad y los apoyos necesarios de todos los agentes educativos implicados para hacer efectivo el derecho de nuestro alumnado a una educación equitativa y de calidad, donde es fundamental la presencialidad en los centros y en las aulas, y más aún si cabe el refuerzo y el apoyo al alumnado que más ha sufrido en los últimos meses las consecuencias de la pandemia.

Partiendo de la experiencia del curso pasado, y desde la Consejería de Educación y Deporte, quedan actualizadas las medidas de prevención y detención, de acuerdo a las *Instrucciones de 13 de julio de 2021 de la Viceconsejería de Educación y Deporte, relativas a la organización de los centros docentes y a la flexibilización curricular para el curso 2021/22* y del documento *Medidas de prevención, protección, vigilancia y promoción de salud COVID-19 en centros y servicios educativos docentes, elaborado por la Consejería de Salud y Familias*, aprobado con fecha de 29 de junio de 2021.

A tenor de las mismas, se revisan las decisiones vinculadas con la organización y la planificación de las actividades de nuestro centro y nuestras ofertas educativas. Ello se traduce pues, para el presente curso escolar (y siempre que se mantengan las condiciones de estabilidad sanitaria que se desprenden de las actuales tasas de incidencia acumulada), en la reactivación de las actuaciones de éxito de nuestra **Comunidad de Aprendizaje** (tertulias literarias, grupos interactivos y cooperativos), la presencialidad del programa PROA, de acompañamiento escolar (lunes y miércoles, de 16:00 a 18:00 h.), así como el resto actividades grupales y cooperativas de nuestra comunidad educativa, siempre de acuerdo a las medidas de prevención marcadas en nuestro **PROTOCOLO COVID-19** (*revisión de 15 de septiembre de 2021*). Respecto de las actividades extraescolares, se retoman en el presente curso, concediendo siempre primacía a las salidas efectuadas dentro del ámbito municipal y, en caso de llevarse a cabo fuera del municipio -para lo que se requiriera el uso del transporte escolar atendiendo a las medidas sanitarias previstas en los ámbitos de transporte y vivienda (*Real Decreto-ley 26/2021 de 7 de julio*) y evitando la unión del alumnado perteneciente a grupos-clases diferentes. Igualmente, se retoma el uso de la biblioteca escolar y el servicio de préstamos, de acuerdo a las pautas marcadas para los mismos en nuestro PROTOCOLO COVID-19 (*revisión de 15 de septiembre de 2021*).

Respecto del sistema de enseñanza-aprendizaje, se evidencia de lo expuesto, la obligatoriedad de la **presencialidad**, especialmente en el primer nivel de la ESO (1º y 2º). En caso de confinamientos perimetrales, se retomará el proceso a través de la Plataforma *Classroom*, independientemente de que se decida hacer uso de ella en condiciones de presencialidad.

Se adjunta al final de la presente programación, anexo sobre el protocolo de educación telemática, en caso de suspensión puntual o general de las clases presenciales.



**16.- BIBLIOGRAFÍA.**

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (Texto consolidado, 30-07-2016).
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, educación secundaria obligatoria y el bachillerato (BOE 29-01-2015).
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (BOJA 16-07-2010).
- Instrucciones de 24 de julio de 2013, de la Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado, sobre el tratamiento de la lectura para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística de los centros educativos públicos que imparten educación infantil, educación primaria y educación secundaria.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (Texto consolidado, 17-11-2020).
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 28-07-2016).
- Decreto 182/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 111/2016, de 14 de julio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA 16-11-2020).
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.
- Instrucción 9/2020, de 15 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que imparten Educación Secundaria Obligatoria.
- Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato (BOE 30-07-2016).
- Orden ECD/462/2016, de 31 de marzo, por la que se regula el procedimiento de incorporación del alumnado a un curso de Educación Secundaria Obligatoria o de Bachillerato del sistema definido por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, con materias no superadas del currículo anterior a su implantación (BOE 05-04-2016).
- Orden de 15-1-2007, por la que se regulan las medidas y actuaciones a desarrollar para la atención del alumnado inmigrante y, especialmente, las Aulas Temporales de Adaptación Lingüística (BOJA 14-2-2007).
- Aclaraciones de 3 de mayo de 2021 de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa relativa a los procesos de evaluación en cuarto curso de Educación Secundaria Obligatoria.

