

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2021/2022

---

#### ASPECTOS GENERALES

---

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación
- M. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EF TRAS LA APARICIÓN DEL COV-19

#### ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

---

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

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA  
2021/2022  
ASPECTOS GENERALES**

**A. Contextualización**

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden 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, los centros docentes desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden de 15 de enero de 2021, « el profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones de las materias o ámbitos para cada curso que tengan asignados, a partir de lo establecido en los Anexos II, III y IV, mediante la concreción de los objetivos, la adecuación de la secuenciación 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».

Características del centro que condicionan esta programación:

El entorno social y físico del centro es un aspecto importante a considerar dentro de la información general del mismo para profundizar en el conocimiento de las características del alumnado y abordar el proceso de enseñanza aprendizaje de forma más realista y adecuada. Además de conocer y analizar las instalaciones y material disponible para desarrollar nuestro currículum esta información se utilizará para tomar decisiones a la hora de diseñar la Programación y con ello las distintas Unidades Didácticas, con el fin de llevar a cabo un ajuste real a las necesidades y posibilidades de nuestros alumnos/as.

El entorno del centro es eminentemente rural, tanto por su ubicación (a las afueras del pueblo), como por el alumnado que asiste, mayoritariamente vinculada al campo en gran proporción procedente de las pedanías del pueblo. Además, destacar que el centro se encuentra entre dos barriadas de las llamadas viviendas sociales, por lo que se encuentra acogido dentro del programa de compensatoria.

El nivel socio-económico del centro es medio-bajo y la creciente población inmigrante, hace que empecemos a recibir alumnos/as de otras nacionalidades con diferente nivel de integración social y lingüística.

En general, los alumnos/as a los que va dirigida esta programación muestran un buen nivel con respecto a los intereses del área. Destacamos una buena actitud y buena participación en las actividades de la programación. Por tanto, en principio las expectativas que se generan en torno a la E.F. son positivas.  
Instalaciones y recursos del centro en relación a nuestra área.

Instalaciones y recursos del centro en relación a nuestra área.:

Las instalaciones deportivas pertenecientes al IES Valle del Sol son amplias y variadas, donde encontramos una pista de fútbol sala, pista de voleibol, pista para jugar a baloncesto 3x3 y campo de fútbol sala de reducidas dimensiones. Sin embargo las condiciones actuales no son las más favorables para poder llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje, pues presentan numerosos resaltes que pueden ocasionar caídas del

alumnado, un suelo con materiales poco elástico, e incluso abrasivos, que no ayuda a amortiguar dichas caídas, e incluso un deficiente sistema de drenaje para los días de lluvia que provoca la acumulación de agua sobre una de las pistas, que junto con el barro acumulado, la convierte en una auténtica pista de patinaje. Además, los edificios donde el resto de cursos trabajan a diario se encuentran muy próximos a las pistas polideportivas. Este hecho conlleva que en algún momento determinado nuestras actividades provoquen demasiado ruido en las aulas más próximas, ocasionando la consiguiente distracción de los alumnos que están sentados más próximos a las ventanas que dan hacia las pistas exteriores.

También se dispone de un gimnasio, pero este no cumple con los requisitos básicos para poder desarrollar eficientemente una sesión de EF, pues el techo presenta una escasa altura y tiene un sistema de ventilación e iluminación natural insuficiente.

Debido a las circunstancias comentadas, la Concejalía de deportes del Ayuntamiento de Álora nos cede su pabellón de deportes, el cual se encuentra a escasos segundos a pie del nuestro centro. Tenemos total disponibilidad sobre este, excepto los viernes a partir de 2ª hora, pues debido a labores de mantenimiento y limpieza queda cerrado a los centros escolares.

En dichas instalaciones disponemos de una pista de fútbol sala, cruzada por dos pistas de baloncesto. Su amplitud, características del pavimento, altura del techo, iluminación, ventilación, vestuarios, etc presentan unas condiciones inmejorables para poder llevar a cabo nuestra labor.

No podemos olvidar la posibilidad de usar en algunas de nuestras clases la piscina cubierta municipal, la cual siempre dispone de servicios de socorrista. Por tanto podremos hacer uso de esta en UD de natación, waterpolo, salvamento acuático en la UD de primeros auxilios, etc gracias a un convenio que tiene el ayuntamiento con los centros educativos, donde cada alumno únicamente tendría que pagar 1 € por actividad propuesta.

Además, el centro se encuentra enclavado en una zona con unas características concretas y definidas, las cuales nos ofrecen unos recursos muy interesantes que nos dan la posibilidad de salir al entorno cercano y poder practicar actividades de carácter físico deportivo en el medio natural. Así se destaca la utilización de los carriles y pistas cercanas en las unidades de condición física, realizando diferentes medios para la mejora de la resistencia como pueden ser la carrera continua, fartlek, paseo cross, o entrenamiento total, e incluso para desarrollar las unidades didácticas de orientación o practicar actividades y juegos recreativos y/o tradicionales.

Otra instalación interesante que nos ofrece los exteriores del centro es el polideportivo municipal ¿Juan Vázquez¿, también conocido como El Hacho, ubicado a unos 10 minutos a pie desde el centro, el cual dispone de una pista de pádel, 2 pistas de tenis, una pista de atletismo y un campo de fútbol de césped artificial.

Durante este curso, como motivo de la presencia del covid-19, se incrementará el número de sesiones que se desarrollarán en el entorno natural próximo al centro, pues al trabajar al aire libre se podrá garantizar la distancia mínima de seguridad entre alumnos/as, reduciendo así el riesgo de contagio en nuestras clases.

El material que dispone el departamento de Educación Física es escaso, aunque la labor realizada en estos últimos dos cursos, a través de actividades de la reparación de materiales que estaban en desuso, actividades de conservación y mantenimiento continuo para conseguir alargar la vida de los materiales disponibles y reposición de otros materiales que no disponíamos anteriormente, está consiguiendo mejorar la cantidad y calidad del material a usar en nuestras clases.

Por otra parte, es imprescindible mencionar el festival de Expresión Corporal que el centro organiza y desarrolla durante la semana cultural del curso y que cuenta con un gran arraigo en el pueblo y en zonas próximas a este. En este día, se invita a otros centros del entorno para que cada uno de los grupos asistentes expongan sus dotes artísticas al resto de asistentes a través de bailes grupales, cantes, actuaciones teatrales, etc, con claros fines artístico-culturales, e incluso solidarios (se recogen fondos económicos para realizar posteriormente diferentes ayudas humanitarias). Desde la materia de EF se desarrollará durante todo el curso la planificación de diferentes unidades didácticas para que los alumnos puedan organizar y ensayar sus propios montajes de expresión corporal, y así puedan participar activamente en la realización de este festival.

## B. Organización del departamento de coordinación didáctica

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

Organización del departamento de artística:

La asignatura de EF del I.E.S. Valle del Sol, de Álora, queda ubicada dentro del departamento de expresión artística, siendo compartido con las asignaturas de música y dibujo.

Educación Física: Javier Valero Guzmán (Jefe de departamento)

Dibujo: Cristina Carmona Rosanes

Música: Jaime Manzano Jiménez.

Las reuniones de Departamento tienen lugar los jueves, de 9:15 a 10:15 de la mañana, en la sala de profesores. El plan de trabajo de este departamento incluye una serie de cuestiones fijas, necesarias para el funcionamiento correcto de éste, y otras variables, y dependientes de las instrucciones que se planteen en las correspondientes reuniones del ETCP o claustro.

Se procurará la realización de cursos y actividades de formación que nos permitan perfeccionar nuestra tarea docente, sobre todo en lo que respecta a las competencias básicas y a las nuevas Tecnologías ya que es un recurso a utilizar en la práctica docente y del que podemos disponer durante el presente curso al tener cañón de proyección en el taller y la posibilidad de contar con los ordenadores portátiles.

Trataremos desde nuestro Departamento de promover y realizar todas aquellas actividades colectivas que contribuyan a mejorar y fortalecer la convivencia en el Centro y la reflexión sobre algunos temas y problemas de interés general y que forman parte importante de nuestra sociedad actual así como colaborar en las actividades que se nos requiera.

Desde el Departamento de Expresión Artística proponemos la realización de actividades grupales que se dirijan a la dinamización de la vida en el Centro por diferentes motivos a lo largo del curso (celebración de distintas efemérides como puede ser el Día Mundial de la Alimentación o el Día Mundial del Medio Ambiente, etc.).

Nuestro Departamento se ha planteado actualizar y mejorar las programaciones conforme a la nueva normativa, a la inclusión de las Competencias Clave y evaluación por criterios de evaluación. Se hará todo lo posible para que haya coordinación y comunicación fluida en todo lo que concierne al Departamento, como viene sucediendo hasta ahora. Se revisarán los resultados académicos por cursos y grupos con objeto de valorar la idoneidad de las unidades didácticas, la secuenciación de las mismas y de los contenidos, así como del nivel exigido y la contribución de todo ello a la adquisición de los contenidos.

Organización de la asignatura de Educación Física:

La asignatura de Educación Física es impartida por un profesor especialista en la materia, D. Javier Valero Guzmán, quien trabaja con la mayoría de clases del centro, aunque debido al alto número de horas de EF durante este curso, debido al elevado número de grupos existentes en el centro, se ceden 4 horas al profesor de música, D. Jaime Manzano Jiménez, que impartirá clases de EF en los dos grupos de 2º ESO.

El reparto horario queda de acuerdo a la siguiente distribución:

Javier Valero Guzmán

1º ESO A - 1º ESO B      4 HORAS

3º ESO A - 3º ESO B      4 HORAS

4º ESO A - 4º ESO B      4 HORAS

1º BACH.                      2 HORAS

2º BACH.                      2 HORAS

Jaime Manzano Jiménez 2º ESO A y B 4 HORAS

El profesor no especialista en la materia de EF suele practicar actividad física con regularidad y tienen nociones previas básicas sobre la materia, aunque como es lógico presenta ciertas lagunas en el dominio de los contenidos. Ante esta situación será constante la comunicación existente entre ambos profesores para poder desarrollar la labor docente de la forma más eficiente posible. Así, el profesor Javier Valero Guzmán siempre está abierto a atender y aconsejar a ambos compañeros ante cualquier duda que se les presente, tratando temas tan variados como puedan ser: contenidos a trabajar, metodología más conveniente a usar en función al contenido seleccionado, aspectos relacionados con la evaluación de la asignatura, etc. Además, a inicios de curso, el profesor especialista en EF facilita a su compañero una guía básica con la planificación de cada una de las sesiones del curso, perfectamente temporalizadas y con los contenidos básicos a trabajar en cada una de estas.

La mayoría de ocasiones en las que aprovecharemos para solventar las dudas que surjan en cuanto a las sesiones de EF de la siguiente semana será en la hora asignada como *¿reunión de departamento¿*, aunque bien es cierto, que en cualquier momento del día donde ambos profesores coincidan por la sala de profesores podrá ser un buen momento para compartir sugerencias, recomendaciones, experiencias, sensaciones.

### C. Justificación legal

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

### D. Objetivos generales de la etapa

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

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

nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

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

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

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

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

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

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

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

## E. Presentación de la materia

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

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

## F. Elementos transversales

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

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

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

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

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

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

como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

Cultura Andaluza:

En este apartado es necesario nombrar el artículo 40 de la Ley17/2007, de 10 de diciembre, que dice: ¿El currículo deberá contemplar la presencia de contenidos de actividades relacionadas con el medio natural, la historia, la cultura y otros hechos diferenciadores de Andalucía, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

Siguiendo las propuestas de este artículo se va a trabajar los siguientes contenidos:

\* Se tratarán distintos aspectos culturales andaluces, como podría ser la importancia y valoración de un baile típico de Andalucía como son los bailes típicos de nuestra comunidad (Sevillanas, flamenco, verdiales, etc).

\* Se darán a conocer los distintos parajes naturales que hay en nuestra comunidad a través de las actividades complementarias y extraescolares que ofreceremos desde la asignatura, por ejemplo en las UD de orientación se conocerán parajes naturales en las localidades de Antequera, Málaga capital y/o Coín; En la salida de juegos de playa los alumnos tomarán contacto con las playas de Benalmádena, en uno de los entornos característicos de la Costa del Sol; También se ofrecerán actividades deportivas en zonas características próximas al pantano del chorro, uno de los entornos más peculiares de la zona; Además se propondrán salidas extraescolares para tomar contacto con el esquí y el snow en Sierra Nevada, así como actividades deportivas acuáticas en el conocido entorno de las playas de burriana y maro, en Nerja.

\* A lo largo del curso se propondrán distintos juegos populares, autóctonos y tradicional propios de nuestra comunidad, especialmente como parte del calentamiento, como puede ser carrera de sacos, el pañuelito, pilla-pillas, etc, e incluso se diseña una UD en 1º ESO denominada Juegos populares andaluces.

Contribución de EF a planes y proyectos del centro:

La materia de Educación Física, por las peculiaridades que esta presenta, se encuentra muy relacionada con los distintos planes y proyectos que se llevan a cabo en el centro durante este curso 2021-2022.

A continuación se desarrolla distintas propuestas que se tendrán en cuenta en la asignatura para colaborar y participaren cada uno de estos:

**PLAN LECTOR:**

Somos conscientes de la importancia de la lectura en el actual sistema educativo, y la necesidad de establecer un hábito de lectura diario. Desde todas las áreas se aúnan esfuerzos por marcar una tendencia que permita a los alumnos y alumnas adquirir una mayor autonomía en la elección de sus lecturas. Para ello se hace imprescindible la elección previa de las lecturas de manera que sean estas las que llamen la atención del lector.

Desde el área de educación física, el fomento de la lectura se centra además de las lecturas diarias a través del ¿cuaderno del alumno¿, donde se atiende a los temas que se están trabajando en ese momento, en los textos que se les mandan a los alumnos y alumnas tanto como actividades para casa, así como para poder compensar la falta de participación práctica por estar exentos temporalmente. Así los temas a tratar suelen ser artículos de periódicos deportivos, o de prensa diaria relacionados con los valores en el deporte, historias y anécdotas relacionadas con la actividad física y el cuidado de nuestro cuerpo y la salud, y curiosidades de la historia del deporte. Estos textos van acompañados de una serie de preguntas de comprensión- reflexión referidas al texto. Pensamos que suelen ser temas muy atractivos para la mayoría del alumnado de la educación secundaria obligatoria.

Además, a lo largo del curso, y desde el área de Educación Física, los alumnos de 3º de ESO tendrán que leer y realizar su correspondiente examen sobre el libro superhéroes de incógnito, donde una serie de atletas paralímpicos muestran el duro camino de sus vidas para llegar al éxito, tanto deportivo como en sus vidas diarias.

Otras actividades que se trabajan en la asignatura y que ayudarán a la promoción y fomento de la lectura son:

- Elaborar pruebas teóricas, exámenes, resúmenes...

- Lectura de textos relacionados con la asignatura y respuesta a las preguntas del mismo al alumnado que por cuestiones temporales no realice la práctica de la asignatura.
- Resolución dialogada de conflictos que puedan surgir en la práctica de la competición.
- Preparar y dirigir (de manera individual o por grupos reducidos) por turnos ¿actividades o tareas para el resto de la clase.
- Por grupos o a nivel individual preparar y realizar exposiciones orales ante la clase sobre temas de clase y/o otros propuestos por el alumnado o el profesorado.

#### PLAN DE IGUALDAD

Los objetivos de este plan deben estar presentes en el aula de forma permanente, pues son problemas y preocupaciones fundamentales de la sociedad. Por este plan es obligatorio en todos los centros de la Junta de Andalucía y abarca a todo el profesorado.

Desde la Educación Física se trabajará con la siguiente propuesta:

- Proponer contenidos carentes de sesgo sexista, como puede ser orientación, juegos alternativos, juegos populares.
- Dar a conocer y proponer modelos deportivos a seguir como ejemplo, tanto masculinos (Pau Gasol, Rafael Nadal, Andrés Iniesta), como femenino (Carolina Marín, Lidia Valentín, Mireia Belmonte, Ruth Beitia).
- Agrupar a los alumnos en grupos mixtos al realizar cualquier tipo de juego o deporte colectivo.
- Crear las condiciones idóneas donde chicos y chicas participen por igual y donde se fomente una mayor participación e implicación por parte del sector femenino.
- Evitar en todo momento el uso de un lenguaje sexista, donde ambos sexos se sientan respetados y perfectamente integrados en el grupo clase.

#### PROYECTO ESCUELA SOLIDARIA:

Uno de los ejes fundamentales en la política del centro, desde hace ya varios años, y teniendo una gran difusión entre los centros educativos de la localidad, e incluso en los pueblos más cercanos, encontramos el Festival de Expresión Corporal, donde la recaudación económica obtenida es donada a niños de Etiopía u otras zonas con problemas económicos.

La labor del Departamento de Educación en dicha actividad es primordial para su correcto desarrollo. De hecho, la mayor parte de sesiones del segundo trimestre son planificadas con el fin de preparar a los distintos grupos para que elaboren su propio montaje de expresión corporal, con distintos contenidos en función al nivel en el que nos encontremos, y poder así amenizar la jornada con las diferentes actuaciones programadas.

Además, en este curso 2021-2022 se añade el Día Mundial de la alimentación (16 de Octubre), organizado por el departamento de EF, donde además de tratar aspectos relacionados con hábitos alimenticios saludables (relación con proyecto Forma Joven) y la importancia de un consumo responsable a través de productos locales que garanticen un trato saludable hacia la cosecha del alimento (relación con proyecto Ecoescuela), se pretenderá realizar una recolecta de fondos económicos para garantizar que los más desfavorecidos también tengan acceso a esa alimentación saludable (relación con proyecto de solidaridad).

#### PROYECTO ESCUELA ESPACIO DE PAZ:

Las actividades y juegos propuestos en las clases de EF, caracterizados por el uso de un variado y motivante material, ejecutados en grandes espacios, donde existe infinidad de interrelaciones sociales por las características del juego, con diferentes objetivos y metas a conseguir hacen necesario crear un clima de aula positivo, donde el respeto entre todos los compañeros/as de clase, fomentando valores como la tolerancia y el diálogo como medio de resolución de conflictos, deben ser pilares fundamentales en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la asignatura.

#### PROYECTO ECOESCUELA:

El IES Valle del Sol está profundamente comprometido con el medioambiente e intenta, en un entorno no siempre sencillo, inculcar en sus alumnos/as el respeto al medio ambiente. EF no va a ser menos, y a través de los distintos contenidos de la asignatura, especialmente en relación al bloque de contenidos ¿actividad física en

el medio natural¿ vamos a dar a conocer diferentes aspectos relacionados con la temática. Así por ejemplo vamos a tratar medidas que debemos de tener en cuenta a la hora de practicar distintos deportes en entornos naturales para cuidarlos y respetarlos, dar a conocer los recursos que nos proporciona el medio y su uso correcto para garantizar un desarrollo sostenible, profundizar en aspectos relacionados con el reciclaje de materiales deportivos (cómo podemos dar distintos usos a materiales que están deteriorados, cómo podemos autoconstruir nuevos materiales deportivos a partir de materiales reciclados, etc), e incluso incentivar el uso de medios de transporte no contaminantes como bicicleta o monopatines para desplazarse hasta el centro.

#### PROYECTO BILINGÜISMO:

El ES Valle del Sol es un centro bilingüe desde el curso 2008-2009, siendo EF una de las asignaturas implicadas en este proyecto. Durante este curso 2021-2022 serán bilingües los cursos de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO. Sin embargo, el objetivo principal de la asignatura será el de incrementar el tiempo de compromiso motor en nuestras clases, para así paliar los alarmantes números de sobrepeso y obesidad existentes entre los jóvenes de nuestro país, y por otro lado, hay que tener en cuenta el nivel de nuestros alumnos/as en el dominio de este idioma, pues en algunas clases el nivel de inglés es bajo, lo que limitará en cierta medida nuestro trabajo en este aspecto.

Las distintas formas de trabajar el bilingüismo será a través de lecturas de noticias deportivas, fichas a realizar en clase, trabajos teórico-prácticos en inglés, preguntas cortas en los exámenes teóricos o en la dirección del calentamiento. Además se dará a conocer terminología específica sobre algunos temas relacionados con la asignatura, como pueden ser: hábitos alimenticios, desarrollo de las capacidades físicas básicas, habilidades específicas y puestos específicos en los deportes colectivos trabajados, etc.

#### PROYECTO FORMA JOVEN:

Una de las líneas de actuación de este proyecto se denomina ¿vida saludable¿. Uno de los objetivos fundamentales que se propone cualquier profesor de Educación Física es precisamente crear hábitos regulares de práctica física para mejorar la salud y calidad de vida en sus alumnos/as, por tanto, la vinculación entre este proyecto y la asignatura de Educación Física están más que justificadas.

Así, y entre los contenidos que desarrollaremos a lo largo del curso, encontramos: beneficios sobre el organismo al trabajar las distintas capacidades físicas básicas, importancia en la adopción de hábitos posturales saludables, pirámide y plato de Harvard, así como pautas alimenticias correctas, importancia de la relajación y respiración, dando a conocer y llevando a la práctica distintos métodos para su desarrollo, investigación sobre los problemas que ocasiona en el cuerpo humano el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas, etc.

### **G. Contribución a la adquisición de las competencias claves**

El artículo 5 de Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, establece que:

3. Todas las áreas o materias del currículo deben participar, desde su ámbito correspondiente, en el desarrollo de las distintas competencias del alumnado.

4. La selección de los contenidos y las metodologías debe asegurar el desarrollo de las competencias clave a lo largo de la vida académica.

5. Los criterios de evaluación deben servir de referencia para valorar lo que el alumnado sabe y sabe hacer en cada área o materia. Estos criterios de evaluación se desglosan en estándares de aprendizaje evaluables. Para valorar el desarrollo competencial del alumnado, serán estos estándares de aprendizaje evaluables, como elementos de mayor concreción, observables y medibles, los que, al ponerse en relación con las competencias clave, permitirán graduar el rendimiento o desempeño alcanzado en cada una de ellas.

Según la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo se desarrollarán las competencias clave como se expone a continuación:

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

la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.).

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

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

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

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación de retos a nivel personal.

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

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

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

Orientaciones para facilitar el desarrollo de estrategias metodológicas que permitan trabajar por competencias en el aula:

Según la Orden ECD/65/2015, en el actual proceso de inclusión de las competencias como elemento esencial del currículo, es preciso señalar que cualquiera de las metodologías seleccionadas por los docentes para favorecer el desarrollo competencial de los alumnos y alumnas debe ajustarse al nivel competencial inicial de estos. Además, es necesario secuenciar la enseñanza de tal modo que se parta de aprendizajes más simples para avanzar gradualmente hacia otros más complejos. Uno de los elementos clave en la enseñanza por competencias es despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje en el alumnado, lo que implica un nuevo planteamiento del papel del alumno, activo y autónomo, consciente de ser el responsable de su aprendizaje. Los métodos docentes deberán favorecer la motivación por aprender en los alumnos y alumnas y, a tal fin, los profesores han de ser capaces de generar en ellos la curiosidad y la necesidad por adquirir los conocimientos, las destrezas y las actitudes y valores presentes en las competencias. Asimismo, con el propósito de mantener la motivación por aprender es necesario que los profesores procuren todo tipo de ayudas para que los estudiantes comprendan lo que aprenden, sepan para qué lo aprenden y sean capaces de usar lo aprendido en distintos contextos dentro y fuera del aula. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos.

Las metodologías activas han de apoyarse en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares. Para un proceso de enseñanza-aprendizaje competencial las estrategias interactivas son las más adecuadas, al permitir compartir y construir el conocimiento y dinamizar la sesión de clase mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas. Las metodologías que contextualizan el aprendizaje y permiten el aprendizaje por proyectos, los centros de interés, el estudio de casos o el aprendizaje basado en problemas favorecen la participación activa, la experimentación y un aprendizaje funcional que va a facilitar el desarrollo de las competencias, así como la motivación de los alumnos y alumnas al

contribuir decisivamente a la transferibilidad de los aprendizajes. El trabajo por proyectos, especialmente relevante para el aprendizaje por competencias, se basa en la propuesta de un plan de acción con el que se busca conseguir un determinado resultado práctico. Esta metodología pretende ayudar al alumnado a organizar su pensamiento favoreciendo en ellos la reflexión, la crítica, la elaboración de hipótesis y la tarea investigadora a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje, aplicando sus conocimientos y habilidades a proyectos reales. Se favorece, por tanto, un aprendizaje orientado a la acción en el que se integran varias áreas o materias: los estudiantes ponen en juego un conjunto amplio de conocimientos, habilidades o destrezas y actitudes personales, es decir, los elementos que integran las distintas competencias. Se debe potenciar el uso de una variedad de materiales y recursos, considerando especialmente la integración de las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten el acceso a recursos virtuales.

## H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 111/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

«1. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.

2. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.

3. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.

4. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.

5. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

6. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.

7. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.

8. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.

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

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

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

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

Los estilos de enseñanza-aprendizaje y la 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.

Metodología en el área de Educación Física.

A partir de estas orientaciones metodológicas, durante este curso, nos propondremos:

1. Establecer una adecuada progresión en las actividades propuestas.
2. El tiempo de actuación deberá adecuarse a la tarea intercalando periodos de descanso.
3. Incluir calentamientos y vuelta a la calma en la estructura de sesión.
4. Favorecer hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación.
5. Fomentar actividades con diferentes niveles de solución y de adaptaciones.
6. Potenciar trabajo individualizado (equidad).
7. Plantear problemas próximos a la realidad social de la adolescencia.
8. Fomentar los mecanismos de cooperación buscando relaciones dinámicas interactivas.
9. Favorecer los procesos de retroalimentación.
10. Utilizar diversidad de materiales
11. .Adoptar medidas de seguridad pertinentes y no correr riesgos innecesarios.
12. .Inculcar el uso correcto del material y el cuidado del mismo.
13. .Utilizar criterios de evaluación integrales.
14. .Promover transferencias positivas entre aprendizajes
15. .Las propuestas educativas deben suponer esfuerzos respecto a las situaciones anteriores.
16. .Eliminar estereotipos y potenciar la igualdad de roles y la coeducación.
17. .No hemos de olvidar que nuestra metodología debe ser flexible, activa, participativa, integradora e inductiva.

Así, la intervención didáctica del profesor de EF se fundamentará en:

### Estilos de enseñanza:

Es la manera de cómo se desarrolla la interacción profesor y alumnado. No existen Estilos de Enseñanza puros ni perfectos desde cualquier criterio que adoptemos, siempre encontraremos combinaciones o modificaciones particulares de estos. Tampoco son generalizables a cualquier situación con la seguridad de que alcancen los mejores resultados. El estilo de enseñanza, se ha de adaptar a la personalidad del profesor/a, a los alumnos/as, al área/materia que se enseña, a los objetivos que se pretenden alcanzar, al contexto de la clase, etc.

Por todo esto, la calidad y el progreso de la enseñanza consisten en el dominio creciente de una variedad de estilos de enseñanza, y en la capacidad de utilizarlos con eficacia. El profesorado debe dominarlos y aplicarlos según un análisis previo de la situación. Deberá saber combinarlos adecuadamente según los objetivos planteados y transformarlos creando unos nuevos.

A continuación quedan reflejados los estilos de enseñanza que con más asiduidad se van a utilizar para el desarrollo de los contenidos expuestos, basado en la clasificación que Miguel Ángel Delgado Noguera realizó en 1991:

- Estilos de Enseñanza Tradicionales: Se basan en la enseñanza tradicional, siendo fundamentalmente transmisores. Tienen como objetivo fundamental la repetición de ejercicios físicos a realizar bajo el mando del profesor/a, que en todo momento dirigirá los ejercicios a realizar. Los estilos más adecuados serán la Modificación del Mando Directo (en sesiones donde se requieran un gran control del alumnado como en las sesiones de test de condición física o habilidades gimnásticas) y la Asignación de Tareas (organización para recogida de material).

- Estilos de Enseñanza Individualizadores: Adecuan la labor docente a la actitud y aptitudes personales, permitiendo avanzar a ritmos y tiempos personales, y alcanzar sucesiva o repentinamente las diversas metas propuestas. Pretende desarrollar primordialmente un gran nivel de autodecisión y de trabajo independiente, haciendo recaer en el alumnado muchas de las decisiones interactivas. Los estilos de enseñanza que utilizaremos serán: Trabajo en grupos de nivel (condición física), Trabajo en grupos de interés (juegos recreativos), Enseñanza modular, Programas individualizados (alumnos/as con necesidades educativas especiales) y la Enseñanza programada.

- Estilos de Enseñanza Participativos: Conjunto de E.E. que se caracterizan por fomentar la participación del alumnado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, el cual realiza funciones docentes como informar, corregir, evaluar, etc. Con ellos se pretende implicar más a los alumnos/as, conceder mayor libertad al alumnado, impartir un mayor número de feedbacks, y en definitiva, procurar un aprendizaje más eficaz. Los estilos de enseñanza más utilizados son la Enseñanza Recíproca, Grupos reducidos y Microenseñanza. Los utilizaremos principalmente en las unidades de juegos y deportes, expresión corporal y actividad física en el medio natural.

- Estilos de Enseñanza Socializadores: Con la intención de conseguir formar individuos socialmente eficaces, superar la autonomía individuo-sociedad, estimular el espíritu de servicio, la cooperación y la solidaridad, enseñar a trabajar en equipo responsabilidad, se basan en el concepto de socialización, entendida esta como el proceso por el cual, el individuo adquiere las capacidades que le permitan participar como miembro efectivo del grupo y de la sociedad. Son estilos de enseñanza que van a estar presentes en casi todas las unidades didácticas.

- Estilos de Enseñanza cognoscitivos o Cognitivos: Plantean situaciones de enseñanza-aprendizaje que obligan al alumnado a aprender mediante la búsqueda. Algunos de sus objetivos más importantes son implicar cognitivamente al alumnado, desarrollar la toma de decisiones, aprender a aprender o fomentar las ACTITUDES de curiosidad. Los estilos de enseñanza más apropiados son el Descubrimiento guiado y la Resolución de problemas de tareas como de situaciones motrices. Son estilos de enseñanza que van a estar presentes en casi todas las unidades didácticas.

- Estilos de Enseñanza Creativos: Con un carácter incompleto y abierto de las experiencias de aprendizaje, otorgan al alumnado un papel activo y espontáneo en la búsqueda de nuevas respuestas al problema motor planteado. Impulsan la creación de nuevos movimientos y la libertad de expresión de los/as alumnos a través del desarrollo del pensamiento divergente. Utilizados para las unidades de juegos recreativos y de expresión corporal.

### Técnica de enseñanza:

Son esquemas de intervención en el proceso de enseñanza aprendizaje. En la Técnica de Enseñanza entendida como la forma en que el profesor transmite lo que quiere enseñar (Delgado, 1991), se pueden distinguir dos fases: la primera es la información inicial, mientras que la segunda es el conocimiento de los resultados. Según las características de estas fases podemos distinguir dos tipos de Técnicas de enseñanza:

- Instrucción Directa e Indagación y búsqueda.
- Instrucción Directa se basa en dos puntos bien definidos: existe una solución de probado rendimiento y el profesor informa de ésta. Es usada en aprendizajes de movimientos complejos
- Indagación y búsqueda por el contrario, es una enseñanza no inductiva pues no hay un modelo a reproducir, se basa en la proposición de problemas al alumno para que por sí sólo busque la solución o soluciones. En términos generales y siempre que sea posible se utilizará la Indagación, ya que va a favorecer la capacidad de decisión del alumno/a.

#### Estrategia en la práctica:

La Estrategia en la práctica es la forma en que el profesor organiza la progresión de la materia a enseñar. Podemos estructurar las estrategias en la práctica en dos tipos: Analítica y Global.

Analítica: Consiste en la descomposición de la tarea a realizar en partes componentes o elementos. Se distinguen dentro de ella tres tipos.

- Analítica Pura: ejecución aislada de los elementos más importantes de las tareas, síntesis final de éstos. (ejemplo: Triple salto).
- Analítica Secuencial: ejecución aislada de los elementos de la tarea según su secuencia temporal de ejecución y síntesis final de éstos.
- Analítica Progresiva: ejecución de un solo elemento de la tarea, y aprendizaje progresivo del resto, una vez dominado el anterior, hasta la ejecución completa del gesto.

Global: Consiste en la ejecución de la actividad o del gesto completo sin necesidad de descomponerlo en sus partes constituyentes. Puede ser:

- Global Pura: ejecución de la tarea motriz propuesta en su totalidad.
- Global Polarizando la atención: ídem a la anterior, solicitando la atención especial en algún aspecto concreto de la ejecución de la tarea (ejemplo: juego de los 10 pases).
- Global Modificando la situación real: ejecución global de la tarea, modificando las condiciones de realización de la misma (mayor o menor dificultad).

Atendiendo a las finalidades del sistema educativo para la E.S.O., la estrategia en la práctica dominante en nuestras sesiones será la global (aprendizajes tácticos, expresión corporal, ritmo...), utilizando la analítica (aprendizajes técnicos, bailes...) en ocasiones puntuales (ejercicios con gran dificultad y/o riesgo).

Puesto que se pretende un aprendizaje significativo del alumno que le sirva para su vida real, dentro de las tres modalidades de Estrategia global, la que más se utilizará será la global con modificación de la situación real. Con ello se obtendrá un amplio abanico de posibilidades para practicar actividad recreativa en su tiempo libre.

También será frecuente el uso de una Estrategia Mixta, donde se combina la utilización de estrategia en la práctica global y analítica para explicar la realización de una determinada habilidad.

#### Selección de espacios:

Los espacios que vamos a utilizar en Educación Física a lo largo del curso serán los siguientes:

- Gimnasio del centro.
- Pistas polideportivas exteriores.
- Aula con pizarra digital.
- Pabellón de deportes del Ayuntamiento de Álora.
- Piscina Cubierta.
- Polideportivo Juan Vázquez.
- Entornos naturales próximos al centro.

#### Materiales y recursos:

Los materiales y recursos propios de Educación Física quedan recogidos en el inventario que se realiza al finalizar cada curso escolar. Durante el curso se hará uso de todos aquellos materiales que sean necesarios.

#### Acuerdos o medidas en caso de enseñanza telemática:

##### a) Enseñanza Telemática para todo el alumnado

En caso de imponerse la modalidad de enseñanza telemática para todo el profesorado, los departamentos didácticos del centro, así como la totalidad del profesorado del IES VALLE DEL SOL, aplicará las medidas siguientes:

1. El profesorado usará solo y únicamente la plataforma Moodle centros como medio de comunicación con el

alumnado (independientemente del uso personal del correo electrónico o redes sociales, que de manera voluntaria e individual quiera usar cada profesor/a).

2. El profesorado del centro publicará los apuntes correspondientes a su asignatura de manera quincenal en la plataforma Moodle, debiendo publicarse esa información el primer lunes de cada quincena antes de las 12:00 horas.

3. El profesorado del centro publicará las tareas destinadas al alumnado de manera quincenal en la plataforma Moodle, debiendo publicarse esa información el primer lunes de cada quincena antes de las 12:00 horas.

4. Los exámenes o pruebas que se realicen en período de enseñanza telemática se avisarán al alumnado con al menos una semana de antelación, no pudiendo superarse los 2 exámenes telemáticos diarios por tutoría. A tal efecto, el/la tutor/a establecerá un cuadrante quincenal de exámenes para información del profesorado y del alumnado, pudiendo en todo momento anular o posponer un examen en caso de incumplimiento de la norma establecida.

5. El profesorado del centro dispondrá de al menos una hora de clase telemática por curso según un calendario y horario establecido por el equipo directivo y el jefe de TDE. El uso de esa hora de clase telemática será obligatorio para todo el profesorado.

6. El profesorado del centro seguirá teniendo la obligación de pasar lista y registrar las ausencias del alumnado durante esas horas de clase telemática.

7. El profesorado del centro seguirá teniendo la obligación de registrar en su cuaderno de Séneca las notas correspondientes a los criterios de evaluación (o a los resultados de aprendizaje en el caso de Formación Profesional).

8. Desde Jefatura de estudios, se establecerán los mecanismos oportunos para realizar un seguimiento del trabajo realizado por el alumnado en período de enseñanza telemática, aplicando las medidas consiguientes en caso de no asistencia a las clases telemáticas o no entrega de los trabajos exigidos.

9. Para las clases telemáticas de EF, al ser una asignatura fundamentalmente práctica, será obligatorio por parte del alumnado usar la cámara de vídeo para que así el profesor pueda comprobar y evaluar el trabajo diario de cada alumno al realizar los ejercicios propuestos.

#### b) Enseñanza telemática puntual

En el caso de alumnos/as que deben soportar ausencias de larga duración debidamente justificadas (cuarentenas u otras circunstancias), el profesorado del IES VALLE DEL SOL, aplicará las medidas siguientes:

1. El profesorado usará solo y únicamente la plataforma Moodle centros como medio de comunicación con el alumnado (independientemente del uso personal del correo electrónico o redes sociales, que de manera voluntaria e individual quiera usar cada profesor/a).

2. El profesorado del centro publicará los apuntes correspondientes a su asignatura de manera semanal en la plataforma Moodle, debiendo publicarse esa información el lunes de cada semana antes de las 12:00 horas.

3. El profesorado del centro publicará las tareas destinadas al alumnado de manera semanal en la plataforma Moodle, debiendo publicarse esa información el lunes de cada semana antes de las 12:00 horas.

4. El alumnado que, por motivos de cuarentena, se ausente del centro durante quince días, podrá de manera excepcional realizar los exámenes no realizados a su regreso y reincorporación a clase. No obstante, el profesorado tendrá libertad para realizar esos exámenes de manera telemática si así lo decidiera.

5. Desde Jefatura de estudios, se establecerán los mecanismos oportunos para realizar un seguimiento del trabajo realizado por dicho alumnado, procediéndose a la actuación del profesorado rastreador del centro en caso de incumplimiento de las tareas por parte del alumnado. El profesorado rastreador también realizará un seguimiento de dicho alumnado durante 2 semanas después de su reincorporación a clase.

6. En el caso del alumnado vulnerable que no asista a clase durante largos períodos o incluso todo el curso, se someterán las a normas indicadas en el apartado A. En el caso de la realización de las pruebas o exámenes se podrán realizar dichos exámenes de manera presencial en el centro en situación de aislamiento informando a los alumnos afectados y al equipo directivo con una semana de antelación.

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

Según el artículo 37 de la Orden 15 de Enero de 2021, la evaluación de la Educación Secundaria Obligatoria tiene el siguiente carácter:

1. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, diferenciada y objetiva según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

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

3. El carácter formativo de la evaluación propiciará la mejora constante del proceso de enseñanza y aprendizaje. La evaluación formativa proporcionará la información que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.

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

5. El carácter integrador de la evaluación no impedirá al profesorado realizar la evaluación de cada materia de manera diferenciada, en función de los criterios de evaluación y su concreción en estándares de aprendizaje evaluables como orientadores de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

6. El alumnado tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de plena objetividad, a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos de manera objetiva, y a conocer los resultados de sus aprendizajes para que la información que se obtenga a través de la evaluación tenga valor formativo y lo comprometa en la mejora de su educación.

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

Además, es importante destacar que en este curso, siguiendo el artículo 38 de la Orden 21 de Enero de 2021, ¿la evaluación será criterial por tomar como referentes los criterios de evaluación de las diferentes materias curriculares, así como su desarrollo a través de los estándares de aprendizaje evaluables, como orientadores de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Criterios de evaluación y estándares y resultados de aprendizaje evaluable:

Según el artículo 2 del Real Decreto 1105/2014, se define criterios de evaluación como ¿referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responde a lo que se pretende conseguir en cada asignatura.

Los criterios de evaluación quedan enmarcados en el Anexo II, III y IV de la Orden 15 de Enero, tanto para primer ciclo y segundo ciclo de secundaria, así como para bachillerato. Dentro de cada etapa, cada uno de estos criterios de evaluación se repartirán a lo largo de todas las unidades didácticas, de tal forma que al finalizar el curso escolar se habrán evaluado al menos en una ocasión cada uno de los criterios reflejados.

Criterios de calificación:

La nota media de cada trimestre se obtendrá a partir la nota media obtenida en cada uno de los criterios de evaluación desarrollados en dicho trimestre, siempre y cuando la nota media en cada uno de los criterios de evaluación trabajados durante ese trimestre obtenga una nota superior por encima de 3,5 puntos (si la puntuación de alguno de los criterios del trimestre está por debajo de dicha puntuación, la nota media del alumno/a en ese trimestre será insuficiente).

La ponderación de cada uno de estos no tiene que ser equitativa, de tal modo que algunos criterios de evaluación pueden y deben tener más valor que otros, al ser estos los que en esencia caracterizan y justifican el planteamiento cada una de las UD desarrolladas.

¿Cómo evaluar? Rúbricas e instrumentos de evaluación:

Rúbricas:

La rúbrica es una excelente herramienta de evaluación, pues reduce la subjetividad y favorece la autoevaluación y coevaluación (Fonseca y Aguaded, 2007). Esta herramienta es muy útil para evaluar cada uno de los estándares de aprendizaje que componen la unidad didáctica, estableciendo distintos gradientes de consecución para comprobar el nivel de aprendizaje adquirido por el alumno con respecto a dicho estándar una vez finalizada la UD, permitiéndonos así reflexionar sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Normalmente, usaremos 4 niveles o gradientes para evaluar cada criterio de evaluación. Para conocer el gradiente o nivel de desempeño de cada estándar podremos usar los datos obtenidos en los instrumentos de evaluación utilizados durante el desarrollo de cada UD.

Los gradientes o niveles de desempeño de los criterios de evaluación serán:

- Gradiente 1: pocas veces consigue superar dicho criterio de evaluación. Se le asigna una puntuación de 2,5

puntos.

- Gradiente 2: alguna vez lo supera. Se considera el gradiente que establece la superación del criterio de evaluación en el mínimo aceptable para aprobar. Se le asigna un valor de 5 puntos.
- Gradiente 3: frecuentemente los supera. Se corresponde con el 7,5.
- Gradiente 4: siempre lo supera. Sería el 10.

Procedimientos e instrumentos de evaluación:

Según Garrote (2001) serían los medios concretos que se van a utilizar durante la evaluación, es decir, se refiere al material utilizado para realizar la evaluación, tanto en la ejecución del alumno como en la anotación del profesor. A través de los datos recogidos en estos, conoceremos que gradiente ha adquirido el alumno en cada estándar de aprendizaje evaluado. Es interesante destacar que un mismo instrumento puede evaluar varios estándares de aprendizaje, y que un mismo estándar puede ser evaluado a partir del uso de diferentes instrumentos de evaluación.

El artículo 39 de la Orden 15 de Enero de 2021, indica respecto a los procedimientos e instrumentos de evaluación que 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 en relación con los objetivos de Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave.

En esta programación didáctica entre los instrumentos de evaluación más destacados que vamos a utilizar, y no siendo los únicos, destacamos los siguientes:

a) Fichas de clase: en algunas unidades didácticas se van a dar unas fichas de carácter teórico-práctico a cerca de los conocimientos más importantes relacionados a la Unidad Didáctica. Al final de cada ficha aparecen distintas preguntas que el alumno deberá contestar.

b) Trabajos: Cada trimestre se propondrá un trabajo de investigación y profundización acorde a los contenidos trabajados en clase como elemento de apoyo las Tecnologías de Información y Comunicación., los cuales ayudarán al alumnado a reflexionar sobre la importancia de la adquisición de hábitos saludables en su día a día.

c) Prueba escrita: Cuestionarios o exámenes: Para finalizar el trimestre, los alumnos realizarán un examen teórico, de preguntas cortas y/o de tipo test, donde los deberán demostrar sus conocimientos adquiridos a lo largo de las distintas unidades didácticas.

d) Hoja de registro:

- Lista de control: son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación. Será necesario al menos anotar 2 registros por cada alumno, donde uno será a lo largo de la unidad didáctica y el otro en la sesión culminativa de la unidad didáctica. También se podrán usar para evaluar conceptos y actitudes, aunque en menor medida que en el caso de procedimientos.

- Escalas de observación y valoración: existen escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). En algunas unidades didácticas el docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Además, será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente. Se trata de generar actitudes a partir de la reflexión del alumnado.

e) Ejercicios prácticos y situaciones de aplicación: en los que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios, principios, por ejemplo: realizar un calentamiento de forma autónoma, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, realizar un montaje de expresión corporal, etc.

f) Test motores: a lo largo del curso se tomarán varios registros para ver la evolución de los alumnos y comprobar si ha habido o no una mejora en los resultados. Además, estos resultados nos servirán para compararlos con los resultados de cursos anteriores (si es que disponemos de esos datos).

g) Cuaderno del profesor: Las faltas de asistencia y las normas de clase y de comportamiento, como pueden ser respeto al material, comida en clase, ropa de deporte, retraso... se anotarán directamente en este cuaderno.

Momentos para evaluar:

- a) Evaluación inicial o diagnóstica: durante las sesiones de la primera Unidad Didáctica se llevará a cabo esta evaluación, donde en la primera sesión del curso se pasará un test a los alumnos para conocer los conocimientos teóricos previos acerca de los contenidos que vamos a impartir a lo largo del curso. Además, en el resto de sesiones evaluaremos estos contenidos desde un punto de vista práctico, aplicando diferentes test motores que nos ayuden a conocer el punto de partida de nuestros alumnos en cuanto a su nivel de condición física.
- b) Evaluación procesual: serán los datos que recojamos a lo largo del desarrollo de las sesiones sobre cada alumno. Es importante destacar que cuantos más datos obtengamos de cada instrumento de evaluación por cada alumno, más fiable será la nota final de esta Unidad Didáctica, por lo que el/la docente deberá de esforzarse en recoger la mayor cantidad de información posible durante las sesiones.
- c) Evaluación sumativa: son aquellos datos que obtenemos durante la sesión culminativa de la Unidad Didáctica. Esta sesión le sirve al alumno/a para dar significatividad y funcionalidad a los aprendizajes, afianzando así los conocimientos adquiridos a lo largo de la unidad didáctica. Sería consecuencia de la evaluación continua y suelen registrarse en la tarea competencial de la unidad didáctica.

Evaluación de las competencias claves:

En la 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 se especifica lo siguiente:

Artículo 7. La evaluación de las competencias clave.

1. Tanto en la evaluación continua en los diferentes cursos como en las evaluaciones finales en las diferentes etapas educativas, deberá tenerse en cuenta el grado de dominio de las competencias correspondientes a la Educación Primaria, la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato, a través de procedimientos de evaluación e instrumentos de obtención de datos que ofrezcan validez y fiabilidad en la identificación de los aprendizajes adquiridos. Por ello, para poder evaluar las competencias es necesario elegir, siempre que sea posible, estrategias e instrumentos para evaluar al alumnado de acuerdo con sus desempeños en la resolución de problemas que simulen contextos reales, movilizandolos sus conocimientos, destrezas, valores y actitudes.
2. Han de establecerse las relaciones de los estándares de aprendizaje evaluables con las competencias a las que contribuyen, para lograr la evaluación de los niveles de desempeño competenciales alcanzados por el alumnado.
3. La evaluación del grado de adquisición de las competencias debe estar integrada con la evaluación de los contenidos, en la medida en que ser competente supone movilizar los conocimientos, destrezas, actitudes y valores para dar respuesta a las situaciones planteadas, dotar de funcionalidad a los aprendizajes y aplicar lo que se aprende desde un planteamiento integrador.
4. Los niveles de desempeño de las competencias se podrán medir a través de indicadores de logro, tales como rúbricas o escalas de evaluación. Estos indicadores de logro deben incluir rangos dirigidos a la evaluación de desempeños, que tengan en cuenta el principio de atención a la diversidad.
5. El profesorado establecerá las medidas que sean necesarias para garantizar que la evaluación del grado de dominio de las competencias del alumnado con discapacidad se realice de acuerdo con los principios de no discriminación y accesibilidad y diseño universal.
6. El profesorado debe utilizar procedimientos de evaluación variados para facilitar la evaluación del alumnado como parte integral del proceso de enseñanza y aprendizaje, y como una herramienta esencial para mejorar la calidad de la educación. Asimismo, es necesario incorporar estrategias que permitan la participación del alumnado en la evaluación de sus logros, como la autoevaluación, la evaluación entre iguales o la coevaluación. Estos modelos de evaluación favorecen el aprendizaje desde la reflexión y valoración del alumnado sobre sus propias dificultades y fortalezas, sobre la participación de los compañeros en las actividades de tipo colaborativo y desde la colaboración con el profesorado en la regulación del proceso de enseñanza-aprendizaje. En todo caso, los distintos procedimientos de evaluación utilizables, como la observación sistemática del trabajo de los alumnos, las pruebas orales y escritas, el portfolio, los protocolos de registro, o los trabajos de clase, permitirán la integración de todas las competencias en un marco de evaluación coherente.

## J. Medidas de atención a la diversidad

El artículo 11 de la Orden 15 de Enero de 2021 define atención a la diversidad al conjunto de actuaciones y medidas educativas que garantizan la mejor respuesta a las necesidades y diferencias de todos y cada uno de los alumnos y alumnas en un entorno inclusivo, ofreciendo oportunidades reales de aprendizaje en contextos educativos ordinarios.

Mientras que el artículo 12 de esta misma orden establece los siguientes principios generales de actuación para la atención a la diversidad:

1. Con objeto de hacer efectivos los principios de educación inclusiva y accesibilidad universal sobre los que se organiza el currículo de Educación Secundaria Obligatoria, los centros docentes desarrollarán las medidas de atención a la diversidad, tanto organizativas como curriculares que les permitan, en el ejercicio de su autonomía, una organización flexible de las enseñanzas y una atención personalizada del alumnado.

2. Los principios generales de actuación para la atención a la diversidad son los siguientes:

a) La consideración y el respeto a la diferencia, así como la aceptación de todas las personas como parte de la diversidad y la condición humana.

b) La personalización e individualización de la enseñanza con un enfoque inclusivo, dando respuesta a las necesidades educativas del alumnado, ya sean de tipo personal, intelectual, social, emocional o de cualquier otra índole, que permitan el máximo desarrollo personal y académico del mismo.

c) La detección e identificación temprana de las necesidades educativas del alumnado que permita adoptar las medidas más adecuadas para garantizar su éxito escolar. Las medidas de atención a la diversidad en esta etapa deberán ponerse en práctica tan pronto como se detecten las necesidades, estarán destinadas a responder a las situaciones educativas concretas del alumnado y al desarrollo de las competencias clave y de los objetivos de Educación Secundaria Obligatoria y no podrán suponer una discriminación que impida al alumnado alcanzar dichos elementos curriculares.

d) La igualdad de oportunidades en el acceso, la permanencia, la promoción y titulación en la etapa. El marco indicado para el tratamiento del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo es aquel en el que se asegure un enfoque multidisciplinar, mediante la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como herramientas facilitadoras para la individualización de la enseñanza, asegurándose la accesibilidad universal y el diseño para todos y todas, así como la coordinación de todos los miembros del equipo docente que atienda al alumnado y, en su caso, de los departamentos de orientación.

e) La equidad y excelencia como garantes de la calidad educativa e igualdad de oportunidades, ya que esta solo se consigue en la medida en que todo el alumnado aprende el máximo posible y desarrolla todas sus potencialidades.

En esta misma Orden del 15 de Enero de 2021 se observa como las medidas a tomar de atención a la diversidad pueden ser de carácter general y de carácter específico:

#### MEDIDAS GENERALES DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

El artículo 13 de la Orden 15 de Enero de 2021 indica que se consideran medidas generales de atención a la diversidad las diferentes actuaciones de carácter ordinario que, definidas por el centro en su proyecto educativo, se orientan a la promoción del aprendizaje y del éxito escolar de todo el alumnado a través de la utilización de recursos tanto personales como materiales con un enfoque global.

Entre los programas de atención a la diversidad, tal y como indica el artículo 15 de la Orden 15 de Enero de 2021, aparecen los programas de refuerzo de aprendizaje entre otros, los cuales tendrán como objetivo asegurar los aprendizajes de las materias. Estos programas están dirigidos al alumnado que no haya promocionado de curso (plan específico personalizado para el alumnado que no promociona de curso) o al alumnado que, aún promocionando de curso, no supera alguna de las materias del curso anterior (plan de recuperación de pendientes).

Dentro de estos programas de atención a la diversidad también aparecen los programas de profundización que irán dirigidos a aquellos alumnos/as con altas capacidades intelectuales.

Plan específico personalizado para el alumno que no promociona de curso:

Durante este curso en EF se elabora una serie de medidas y pautas de actuación que se aplicarán a aquellos alumnos/as repetidores que en el curso anterior no superaron la materia de Educación Física.

Entre las posibles medidas a adoptar encontramos:

- Actividades evaluables de los criterios de evaluación básicos.
- Adaptar los instrumentos de evaluación.
- Trabajos proyectos.
- Uso de las TIC para asegurar la motivación y el acceso al currículum del alumno/a.
- Propuesta de actividades de refuerzo.
- Programa de refuerzo de aprendizaje (Para todos los repetidores).
- Programa de refuerzo en instrumentales (para aquellos alumnos con 5 o más materias suspensas en el curso anterior).

Además, también podremos optar por una serie de medidas organizativas en el aula:

- Ubicación del alumno/a cerca del profesor para evitar distracciones.
- Seguimiento y apoyo durante la realización de la tarea.
- Ofrecer al alumno/a responsabilidades *¿especiales¿* en el aula.
- Ayuda puntual de un compañero/a en función de la complejidad de los contenidos.
- Asegurar el uso de la agenda para registrar diariamente la información necesaria para el estudio.
- Establecimiento de un compromiso pedagógico.

Las medidas concretas para cada alumno deberán ser seleccionadas a inicios de cada trimestre y su seguimiento, para ver si son efectivas o no dichas medidas, se realizará al final del trimestre correspondiente

Plan de recuperación de pendientes:

Se elaborará un plan de recuperación de pendientes para aquellos alumnos/as que superen el curso, pero tengan suspensa la materia de EF del curso anterior.

Los criterios que establece el Departamento de Educación Física para recuperar la asignatura pendiente durante este curso son los siguientes:

+ Realización trabajos teórico-prácticos. Se entregará a cada alumno/a durante el inicio de curso un documento donde se especificará detalladamente el contenido de cada trabajo a realizar, así como las fechas de entrega.

El profesor de EF entregará dicho documento a la jefa de estudios, D<sup>a</sup> Victoria Estévez, que será la encargada de organizar el seguimiento de la pendiente en los cursos de 2<sup>o</sup> ESO, o a D. Antonio Portillo, encargado de los grupos de 3<sup>o</sup> ESO. Para los cursos de 4<sup>o</sup> ESO y 2<sup>o</sup> Bachillerato será el propio profesor de la materia quién lleve la pendiente de los alumnos correspondientes. Este apartado se calificará con el 50% de la nota.

+ Realización de prácticas en el curso presente para recuperar las prácticas del curso anterior. Será obligatoria la participación activa de al menos el 80% de las practicas del curso presente (a no ser que presente su correspondiente justificante médico que le permita la exención de la práctica de actividad física durante todo el curso). Se evaluará mediante observación directa, tomando registro diario del trabajo realizado por el alumno durante las sesiones del presente curso. Su porcentaje de calificación será del 50%.

Programa de profundización para alumnos con altas capacidades intelectuales:

El artículo 19 de la Orden 15 de Enero de 2021 indica que los programas de profundización tendrán como objetivo ofrecer experiencias de aprendizaje que permitan dar respuesta a las necesidades que presenta el alumnado altamente motivado para el aprendizaje, así como para el alumnado que presenta altas capacidades intelectuales.

Estos programas en EF supondrán actividades de profundización o material específico avanzado para el alumnado que lo requiera, siempre partiendo del nivel académico y de los objetivos, contenidos, criterios evaluables de dicho nivel.

**MEDIDAS ESPECÍFICAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

El artículo 32 de la Orden 15 de Enero considera que las medidas específicas de atención a la diversidad son aquellas propuestas y modificaciones en los elementos organizativos y curriculares, así como aquellas actuaciones dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo que no haya obtenido una respuesta eficaz a través de las medidas generales de carácter ordinario. La propuesta de adopción de las medidas específicas será recogida en el informe de evaluación psicopedagógica.

**Adaptaciones curriculares significativas (ACS)**

Entre las medidas específicas de atención a la diversidad encontramos las adaptaciones curriculares significativas de los elementos del currículo dirigidas al alumnado con necesidades educativas especiales que, como indica el artículo 35 de la Orden 21 de Enero de 2021, suponen la modificación de los elementos del currículo, incluidos los objetivos de la etapa y los criterios de evaluación y se realizarán buscando el máximo desarrollo posible de las competencias clave. Las adaptaciones curriculares significativas podrán aplicarse cuando el alumnado presente un desfase curricular de al menos dos cursos en la materia objeto de adaptación entre el nivel de competencia curricular alcanzado y el curso en que se encuentre escolarizado.

El artículo 45 de esta Orden proporciona una serie de principios y medidas para la evaluación del alumnado con NEAE:

1. La evaluación del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo que curse las enseñanzas correspondientes a Educación Secundaria Obligatoria se regirá por el principio de inclusión y asegurará su no discriminación, así como la igualdad efectiva en el acceso y la permanencia en el sistema educativo, para lo cual se tomarán las medidas de atención a la diversidad contempladas en esta Orden y en el resto de la normativa

que resulte de aplicación.

2. En función de lo establecido en el artículo 14.7 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, se establecerán las medidas más adecuadas, tanto de acceso como de adaptación de las condiciones de realización de las evaluaciones, para que las mismas se apliquen al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo, conforme a lo recogido en su correspondiente informe de evaluación psicopedagógica. Estas adaptaciones en ningún caso se tendrán en cuenta para minorar las calificaciones obtenidas.

3. La evaluación del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo será competencia del equipo docente, asesorado por el departamento de orientación y teniendo en cuenta la tutoría compartida a la que se refiere la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los centros docentes que resulte de aplicación.

4. La evaluación del alumnado con adaptaciones curriculares significativas en alguna materia se realizará tomando como referente los objetivos y criterios de evaluación establecidos en dichas adaptaciones. En estos casos, en los documentos oficiales de evaluación, se especificará que la calificación en las materias adaptadas hace referencia a los criterios de evaluación recogidos en dicha adaptación y no a los específicos del curso en el que esté escolarizado el alumno o alumna.

### **K. Actividades complementarias y extraescolares**

Las actividades programadas por el Departamento se sustentan en una serie de objetivos, entre los que destacan:

1. Complementar la formación académica del alumnado desde una perspectiva integral del mismo (física, psíquica y social).
2. Promover un amplio programa de actividades físico-deportivas a realizar en fechas señaladas durante el período lectivo (celebración del día de la Constitución, día de Andalucía, fin de curso...), así como en el período no lectivo (competiciones deportivas durante los recreos, por la tarde...).
3. Impulsar la participación de toda la comunidad educativa en las distintas actividades programadas por el Departamento en coordinación con el claustro de profesores.
4. Establecer canales de comunicación con diversos organismos y entidades públicas y privadas (Ayto., empresas, centros educativos...) a fin de colaborar en los proyectos del centro o de dichas instituciones.
5. Fomentar la presencia de contenidos interdisciplinares y transversales en los actos y actividades programadas.
6. Colaborar en la coordinación de actividades extraescolares de los diferentes Departamentos.
7. Contribuir a la difusión y promoción del centro educativo en su entorno próximo.

Actividades y temporalización.

Las actividades se muestran por orden de relevancia. Si bien, se presentará al Jefe del Departamento de Actividades Extraescolares, de manera puntual, cada actividad por trimestre.

1ª/ LIGAS INTERNAS de fútbol sala, mate, voleibol, bádminton, vóley y pin pon. Dichas ligas serán organizadas por el alumnado de 2º de Bachillerato que cursa Educación Física, que deberá organizar y gestionar los torneos durante los recreos a lo largo de todo el curso. El profesor de EF será el responsable de orientar y asesorar a estos alumnos para que su organización sea eficiente.

El objetivo fundamental de estas actividades es que todos los chicos y chicas de este centro puedan practicar el mayor número de actividades físicas y deportivas posibles tanto dentro del centro como fuera de este, motivando a través de estas ligas a su práctica en horario no lectivo. También ayudará a crear un clima de buena convivencia en el centro desde el deporte.

2ª/ FESTIVAL SOLIDARIO DE EXPRESIÓN CORPORAL DE ÁLORA.

Curso al que se destina: todos los cursos

Fecha probable de realización: Semana cultural

Actividades a realizar: exposición de montajes de expresión corporal por parte de los distintos grupos, así como disputa de las finales de las ligas de los distintos deportes llevados a cabo en los recreos.

Objetivos: Experiencia interdisciplinar, que tiene como nexo de unión la Educación Física y por encima del área LA EDUCACIÓN EN VALORES. Este curso volveremos a tratar de concienciar en la solidaridad y cuidar la educación en valores integrando a los diferentes estamentos educativos.

Es una actividad culminativa de la Semana Cultural y destaca por el trabajo en valores y favoreciendo a su vez la cordialidad y respeto entre la comunidad educativa del Centro y el pueblo de Álora.

Por otro lado, como premio al esfuerzo y a la colaboración solidaria se realiza una actividad final de curso en el PARQUE ACUÁTICO DE TORREMOLINOS O DÍA EN LA PLAYA como actividad culminativa del curso y recreativa, para todos los alumnos y alumnas que han participado y colaborado en las actividades de este FESTIVAL SOLIDARIO.

### 3ª/: ACTIVIDADES DE COLABORACIÓN CON EL ÁREA DE DEPORTES DEL AYUNTAMIENTO DE ÁLORA

Curso al que se destina: 1º y 2º ESO

Fecha probable de realización: una actividad por trimestre

Se realizan tradicionalmente desde hace más de 20 años tres actividades coordinadas por el Área de deportes del ayuntamiento:

#### 3.1 Día de las Carreras en las Flores.

Fecha probable de realización: Noviembre

Actividades a realizar: son actividades que entroncan directamente en la programación del departamento, tienen cierto calado en el pueblo, por la tradición y solera con la que se viene desarrollando, además de relacionarse con actividades coeducativas por la igualdad real y efectiva de sexos.

#### 3.2 Día del atletismo.

Fecha probable de realización: Marzo

Actividades a realizar: se realiza una competición deportiva donde los distintos centros de la localidad se enfrentan en distintas modalidades de atletismo, como carreras de velocidad, salto de longitud, lanzamiento de peso, etc.

Objetivos:

- Conocer los aspectos reglamentarios básicos del atletismo.
- Adquirir las bases técnicas de las carreras, el relevo, el salto de longitud y el lanzamiento de peso, identificando los principales criterios de calidad.
- Desarrollar una actitud crítica ante comportamientos discriminatorios por razón de capacidad o sexo.
- Participar en competiciones de atletismo, aceptando las posibilidades propias y anteponiendo la riqueza de la experiencia al resultado de las pruebas.
- Valorar el atletismo, sus modalidades, como medio para realizar actividad física saludable en el tiempo de ocio.

#### 3.3 Día del Balón.

Fecha probable de realización: Mayo

Actividades a realizar: se realizarán distintas competiciones deportivas entre los distintos centros de la localidad.

Objetivos:

- Relacionarnos entre nosotros y con gente de otros centros fuera del entorno del instituto favoreciendo al máximo un ambiente de tolerancia, participación, mutuo respeto y cooperación con todos/as aquellos/as que nos encontremos y con el entorno.
- Mejorar la condición física y las habilidades motrices.
- Disfrutar de un entorno distinto al habitual y sacarle el máximo partido posible.

### 4ª/ORIENTACIÓN

Curso al que se destina: todos los cursos

Fecha probable de realización: Noviembre

Actividades a realizar: Carreras de orientación en un medio natural desconocido por los alumnos/as y organizadas por el Club de Orientación de Málaga. Se darán a conocer diferentes entornos naturales característicos de la provincia.

Objetivos:

- 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.
- Reconocer las diferentes posibilidades que nos ofrece el medio natural, para realizar actividad física.
- Participar en unas jornadas de orientación con otros centros de la provincia.
- Mejorar en el manejo del mapa y la brújula.

### 5ª/ DÍA BLANCO EN SIERRA NEVADA.

Curso al que se destina: 3º ESO, 4º ESO y 1º Bachillerato

Fecha probable de realización: Finales de Enero-Febrero (salida de uno a tres días)

Actividades a realizar: esquí o snow.

Objetivos:

- Iniciarse en la técnica básica del esquí o snow, un nuevo deporte para la mayoría de los alumnos.
- Ser consciente del nivel de esquí o snow que tiene cada uno para disfrutar esquiando y evitar peligrosas lesiones no esquiando en pistas para las que no estamos técnicamente preparados.
- Conocer el material y aprender a utilizarlo, a cuidarlo y a transportarlo.
- Mejorar la capacidad de equilibrio sobre un objeto en movimiento, así como desarrollar habilidades y destrezas necesarias para la práctica del esquí o snow.
- Conocer y experimentar otra forma amena y divertida de desplazarse en la naturaleza y en un medio poco habitual.
- Valorar lo importante que es cuidar y respetar a la naturaleza disfrutando de ella sin perjudicarla.
- Aprender las normas básicas de seguridad y comportamiento que debe tener un esquiador en las pistas.

6ª/: ACTIVIDADES DEPORTIVAS VARIADAS EN EL MEDIO NATURAL:

Curso al que se destina: 2 ESO y 3º ESO

Fecha probable de realización: Marzo-Mayo

Actividades a realizar: Nos desplazaremos al chorro a practicar distintas actividades deportivas propias del medio natural, como puede ser kayak, escalada, rápel, puente mono, etc o bien una ruta de senderismo en el Caminito del Rey.

Objetivos:

- Mejorar la condición física.
- Tomar contacto con distintas modalidades deportivas ¿de riesgo¿ que se pueden practicar en el medio natural.
- Favorecer el interés por el conocimiento del entorno natural.
- Apreciar la belleza de los paisajes y fomentar su cuidado y conservación.
- Disfrutar de un día en contacto con la naturaleza.

7ª JORNADA ECUESTRE Y ACTIVIDADES VARIADAS

Curso al que se destina: 1º y 2º ESO

Fecha probable de realización: Febrero

Actividades a realizar: Nos desplazaremos hasta el cortijo El Moral, de Torremolinos, donde los alumnos realizarán actividades diversas, desde montar a caballo hasta montar en bici, juegos de playa, tiro con arco y escalada en rocódromo.

Objetivos:

- Mejorar la condición física.
- Conocer distintas actividades físicas que se pueden realizar en el medio natural.
- Favorecer el interés por el conocimiento del entorno natural.
- Disfrutar de un día en contacto con la naturaleza.

8ª ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN BICICLETA:

Curso al que se destina: Todos los cursos

Fecha probable de realización: Marzo

Actividades a realizar: Se realizará una ruta en bicicleta durante toda la mañana para conocer el entorno natural propio y característico de la localidad de Álora.

Objetivos:

- Mejorar la condición física.
- Incorporar el uso de la bicicleta como medio de transporte no contaminante para mejorar la salud y calidad de vida del alumnado.
- Favorecer el interés por el conocimiento del entorno natural.
- Apreciar la belleza de los paisajes y fomentar su cuidado y conservación.
- Disfrutar de un día en contacto con la naturaleza.

9ª/ JUEGOS EN LA PLAYA.

Curso al que se destina: 1º Y 2º ESO

Fecha probable de realización: Tercer trimestre (Abril o Mayo)

Actividades a realizar: voley playa, palas, fútbol playa, béisbol, balonmano playa, pañuelito, orientación, slackline, sogatira¿

Objetivos:

- Conocer y practicar los deportes que se puede realizar en la playa.
- Importancia del medio natural como medio para realizar actividad física.
- Desarrollar y perfeccionar las capacidades físicas básicas, mediante carreras, saltos, trepas, lanzamientos...
- Perfeccionar los sistemas sensoriales por la amplia gama de estimulaciones.
- Favorecer el espíritu de superación y sacrificio.
- Desarrollar el compañerismo y afianzar las relaciones sociales.
- Mejorar el trabajo cooperativo (trabajo en equipo).
- Fomentar el cuidado de la naturaleza.

#### 10ª SENDERISMO

Curso al que se destina: Todos los cursos

Fecha probable de realización: Otoño o primavera

Actividades a realizar: rutas senderistas por zonas próximas al centro, como por ejemplo el monte Hacho u otras zonas características de la provincia, por ejemplo el Torcal de Antequera.

Objetivos:

- Conocer y mejorar los conocimientos sobre la montaña, sobre flora y fauna, caminos, sendas, actividades económicas,..
- Conocer aspectos técnicos básicos sobre la práctica del senderismo (señalización de senderos, materiales necesarios, pertrecho de mochila¿)
- Tomar conciencia de la realidad actual medioambiental, de los problemas más acuciantes relacionados con este tema, buscando posibilidades de actuación tanto en el ámbito privado como en el entorno social.
- Valorar la importancia del bosque, los árboles, el ecosistema en la calidad de nuestra propia vida. Aprender a respetar.

#### 11ª/ ACTIVIDADES MULTIDEPORTIVAS ACUÁTICAS

Curso al que se destina: 3º ESO, 4º ESO y 1º Bachillerato.

Fecha probable de realización: Finales de Junio

Actividades a realizar: Kayaks, paddle surf y snorquel en las playas de Nerja.

Objetivos:

- Conocer y practicar los deportes que se puede realizar en el medio acuático
- Importancia del medio natural como medio para realizar actividad física.
- Perfeccionar los sistemas sensoriales por la amplia gama de estimulaciones.
- Favorecer el espíritu de superación y sacrificio.
- Desarrollar el compañerismo y afianzar las relaciones sociales.
- Mejorar el trabajo cooperativo (trabajo en equipo).
- Fomentar el cuidado de la naturaleza cómo un bien muy valioso.

#### 12ª/ ACTIVIDADES MULTIDEPORTIVAS OFRECIDAS POR DIFERENTES ESPECIALISTAS:

Curso al que se destina: Todos los cursos.

Fecha probable de realización: Durante todo el curso

Actividades a realizar: varias (rugby, body combat, defensa personal, senderismo, etc

Descripción: en momentos puntuales del curso nos podremos apoyar en distintos profesionales especializados de determinadas modalidades deportivas, que puedan ampliar las experiencias motrices de nuestro alumnado.

Todas y cada una de las actividades complementarias y extraescolares anteriormente comentadas quedarán supeditadas al progreso y evolución del cov-19.

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

La evaluación es un elemento esencial del proceso de enseñanza aprendizaje y debe aplicarse tanto al proceso de aprendizaje de los alumnos como a la revisión de la propia práctica docente, es decir, en la evaluación del

proceso de enseñanza, cuya finalidad será mejorar nuestra labor como docentes.

Los mecanismos e instrumentos de evaluación que se usarán para la evaluación del proceso de enseñanza son los siguientes:

- Cuestionarios que contestarán los propios alumnos a final de curso. Se trata de sondear sus opiniones sobre la actuación del profesor.
- Evaluación de los aprendizajes de los alumnos y alumnas, preguntándonos si la evaluación del grupo en cada unidad formativa y a final de cada trimestre ha sido positiva o negativa. No podemos desligar la evaluación de los aprendizajes de los alumnos y alumnas de la evaluación del proceso de enseñanza.
- El diario del docente, a través de la autoevaluación, que nos permitirá reflexionar sobre la propia acción docente. Estos datos se recogerán a partir de indicadores de logro y están relacionados con las fases de planificación, realización y evaluación.

### M. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN EF TRAS LA APARICIÓN DEL COV-19

Debido a las particularidades de la materia de EF (organizativas, metodológicas, características de los contenidos impartidos, espacios en los que se desarrolla, etc), se ha elaborado un protocolo de actuación en nuestras clases para evitar la propagación del coronavirus.

Dicho protocolo se fundamenta en:

ANTES DE LA CLASE DE EF:

- KIT HIGIÉNICO PERSONAL: Se solicitará al alumnado a asistir a clase de EF con un gel hidroalcohólico, una toalla y una botella de agua (recomendable en cantimplora o botella metálica).

- DESINFECCIÓN DE ZAPATILLAS DEPORTIVAS Y MANOS:

- \* Será obligatorio, antes y después de entrar al pabellón, la desinfección de las zapatillas deportivas y las manos.
- \* El procedimiento será el siguiente: al llegar el alumnado a la puerta del pabellón, se colocarán en fila, respetando la distancia mínima de seguridad. Una vez allí todos/as tendrán que lavar sus manos con su propio gel hidroalcohólico. Al mismo tiempo el profesor desinfectará la suela de las zapatillas deportivas de cada alumno/a con ayuda de un pulverizador.
- \* Las instalaciones dispondrán de dispensadores de gel colocados en zonas estratégicas del recinto para garantizar el lavado de manos de aquellos alumnos/as que hayan olvidado el suyo o se les haya agotado durante el transcurso de la clase.

- ACCESIBILIDAD:

- \* Los alumnos/as accederán a las pistas polideportivas en su recorrido habitual siguiendo las flechas indicadas en el suelo y respetando el sentido de la marcha.
- \* Cuando la clase se vaya a impartir en el pabellón municipal el grupo saldrá del centro por la puerta próxima a la biblioteca y entrará por la puerta de entrada principal del instituto. Esto evitará las aglomeraciones y contacto con el siguiente grupo que tenga clases de EF.

- ORGANIZACIÓN DE MOCHILAS: Al llegar al espacio deportivo, se asignará una zona amplia para que los alumnos puedan depositar sus mochilas y chaquetas, sin que estas entren en contacto.

DURANTE LA CLASE DE EF:

- MASCARILLAS:

- \* Cada alumno/a tiene que asistir a clase con su propia mascarilla.
- \* El uso de mascarillas será obligatorio en las clases de EF. Sin embargo, ante cierto tipo de actividades con unas características concretas, el profesor puede dar la opción de quitar la mascarilla a aquellos alumnos/as que lo deseen.
- \* En caso de rotura por la acción propia de la clase de EF por parte del alumno/a, el departamento de EF dispondrá de mascarillas de repuesto para garantizar la seguridad del alumno/a para el resto de la sesión.

\* Para aquellos alumnos que padezcan cualquier tipo de enfermedad cardiovascular (asma, bronquitis, etc) y no puedan realizar actividad física con mascarilla será necesario presentar al profesor de EF un informe médico a inicios de curso, donde se indique claramente la imposibilidad de realizar EF con el uso de mascarilla por parte de ese alumno/a, incluso concretando si no puede participar en cualquier tipo de actividad o en un determinado contenido específico.

#### - ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO:

\* Con carácter general se promocionará actividades donde se pueda mantener el distanciamiento físico entre alumnos de al menos 1,5m.

\* Si se trabaja en el pabellón se mantendrán abiertas las puertas de acceso, siempre y cuando la climatología lo permita, para tener lo más ventilado posible el recinto deportivo.

#### - MATERIAL:

\* En cada sesión únicamente se usará el material estrictamente necesario.

\* Se priorizará el uso de material individual (si se usa material individual será único y exclusivo para ese alumno durante esa sesión). Por contra, se limitará el uso de materiales colectivos, especialmente en aquellas fechas donde los contagios por covid-19 sean elevados.

\* Se fomentará la realización de juegos y deportes donde el alumno tenga que autoconstruir sus propios materiales de EF (malabares, palas adaptadas, etc), para garantizar que ese material sea único y exclusivo de cada alumno/a.

\* Quedará prohibido el uso de fuentes, por lo que es recomendable que los alumnos/as asistan a clase con su propia botella de agua.

- CONTENIDOS (los contenidos de la programación serán adaptados a la situación, siendo seleccionados aquellos que disminuyan el riesgo de contagio)

\* Se potenciará actividades a realizar fuera del centro aprovechando el entorno natural próximo, realizando actividades como senderismo, cicloturismo, cross, orientación.

\* Cuando se vaya a trabajar la parte teórica de la asignatura, si es durante la hora completa de clase, esta se llevará a cabo en el mismo aula donde este grupo suele trabajar. Si la parte teórica se lleva a cabo en el pabellón o pistas deportivas, garantizando la distancia mínima de seguridad entre el alumnado.

\* Se revisará con especial atención que las adaptaciones en la propuesta de contenidos también tengan en cuenta al alumnado con necesidades educativas especiales.

\* Durante las clases se realizarán varias paradas para la hidratación e higiene de manos si es necesario.

#### - VESTUARIOS

\* Durante la clase el uso de los vestuarios/servicios estará prohibido como norma general.

\* Se podrá entrar al inicio de la clase o al final bajo autorización del profesor/a que organizará la entrada y salida reduciendo el aforo a 2 personas como máximo por vestuario.

\* En caso de uso, será obligatorio el lavado de manos a la entrada y a la salida.

#### DESPUÉS DE LA CLASE DE EF:

- DESINFECCIÓN DEL MATERIAL: Tras el uso de cualquier tipo de material durante la sesión, se procederá a su desinfección por parte del profesor y colaboración de algunos alumnos cuando sea necesario. Hasta que el material no esté perfectamente desinfectado no podrá ser usado por otros grupos.

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

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

**2. Contenidos**

<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 1. Salud y calidad de vida</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Características de las actividades físicas saludables.
2	La alimentación y la salud.
3	Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
4	Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
5	La estructura de una sesión de actividad física.
6	El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
7	Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
8	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.
9	Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
<b>Bloque 2. Condición física y motriz</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
2	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.
3	Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
4	La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
5	Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Juegos predeportivos.
2	Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
3	Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
4	Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
5	Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
6	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.
7	Objetivos del juego de ataque y defensa.
8	Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
9	Juegos cooperativos.
10	Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
11	Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
12	Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
13	La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.

<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
4	Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
5	Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
6	Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
7	Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
8	Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
2	Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
3	Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
4	Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

**B. Relaciones curriculares**

**Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.**

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando reglas y normas establecidas.

EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

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

EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

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

**Criterio de evaluación: 1.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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

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

EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

**Criterio de evaluación: 1.10. 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.**

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.  
 EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

### Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.

#### Competencias clave

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

#### Estándares

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.  
 EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.  
 EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.  
 EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.  
 EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

### Criterio de evaluación: 2.4. 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.

#### Competencias clave

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

#### Estándares

EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  
 EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  
 EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.  
 EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  
 EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.  
 EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

### Criterio de evaluación: 3.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

#### Competencias clave

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

#### Estándares

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

### Estándares

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

EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

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

### **Criterio de evaluación: 3.5. 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.**

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

### **Criterio de evaluación: 3.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.**

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

### **Criterio de evaluación: 3.8. 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.**

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

### **Criterio de evaluación: 4.2. 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.**

#### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### Estándares

### Estándares

- EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**Criterio de evaluación: 4.7. 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.**

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**Criterio de evaluación: 4.9. 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 preventivas y de seguridad en su desarrollo.**

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

### Competencias clave

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

**Estándares**

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

**Criterio de evaluación: 5.5. 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.****Competencias clave**

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

**Estándares**

- EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	0
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	0
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	10
EF.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 preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	10
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	20
EF.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.	5
EF.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.	2
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	10
EF.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.	2
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	8
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	20
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	0

EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	0
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.	5

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**

<b>Unidades didácticas</b>		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
1	UD JUGANDO CON TUS CAPACIDADES FÍSICAS	4 SESIONES - Finales Septiembre y principios de Octubre
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
2	UD DESARROLLA TU CONDICIÓN FÍSICA	20 SESIONES - Mitad de Septiembre a mitad de Diciembre
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
3	UD JUEGOS DE LUCHA	4 SESIONES (Mitad de Octubre a mitad de Noviembre)
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
4	UD JUEGOS DE ORIENTACIÓN	4 SESIONES (Finales de Octubre a mitad de Noviembre)
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
5	JUGAMOS A BALONCESTO	4 SESIONES (Enero)
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
6	JUGAMOS A BALONMANO	4 SESIONES (Febrero)
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
7	JUGAMOS A VOLEY	4 SESIONES (Febrero)
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
8	DISFRUTANDO DEL ATLETISMO	4 SESIONES (Febrero-Marzo)
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
9	JUGAMOS A FÚTBOL SALA	4 SESIONES (Marzo)
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
10	UD VAMOS AL CIRCO (malabares)	10 SESIONES (Desde Enero a Marzo)
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
11	UD RENUEVA TU CONDICIÓN FÍSICA	7 SESIONES (Abril-Mayo)
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
12	UD JUGANDO CON TUS ABUELOS (Juegos populares)	4 SESIONES (Abril-Mayo)
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
13	UD SONRIENDO CON LOS JUEGOS ALTERNATIVOS	10 SESIONES (Mayo)

Número	Título	Temporización
14	UD NOS VAMOS A LA PLAYA (p alas de playa)	4 SESIONES (Junio)

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

**F. Metodología**

(en aspectos generales de la programación)

**G. Materiales y recursos didácticos**

(en aspectos generales de la programación)

**H. Precisiones sobre la evaluación**

Sin especificar

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

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

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

**2. Contenidos**

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

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

**B. Relaciones curriculares**

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

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

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

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

**Criterio de evaluación: 1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.**

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

EF1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

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

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

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

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

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

EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**Criterio de evaluación: 2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.  
EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.  
EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  
EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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

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

**Estándares**

EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  
EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  
EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.  
EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

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

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 3.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.****Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.  
EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.  
EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  
EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

**Criterio de evaluación: 3.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  
EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  
EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.  
EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  
EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.  
EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

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

**Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.  
EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.  
EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

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

**Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.  
EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.  
EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.  
EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.  
EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

**Competencias clave**

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

### Competencias clave

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### Estándares

- EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**Criterio de evaluación: 4.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

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

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas.
- EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.
- EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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

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

EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

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

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	3
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	5
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	2
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	0
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	0
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	20
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	0
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	15
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	5
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	10
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	2
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	0
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	10
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	0

EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	8
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	20
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	0

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	UD MEJORANDO TU CONDICIÓN FÍSICA	18 SESIONES (Septiembre-Diciembre)
Número	Título	Temporización
2	UD ACÉRCATE A LA ORIENTACIÓN	4 SESIONES (Noviembre)
Número	Título	Temporización
3	DOMINANDO EL BALONMANO	4 SESIONES (Enero)
Número	Título	Temporización
4	FAMILIARÍZATE CON EL HOCKEY	4 SESIONES (Enero)
Número	Título	Temporización
5	DIVIÉRTETE CON EL ATLETISMO	4 SESIONES (Febrero)
Número	Título	Temporización
6	MUEVE TU CUERPO	8 sesiones (Febrero-Marzo)
Número	Título	Temporización
7	LANZANDO A CANASTA (Baloncesto)	4 sesiones (Abril)
Número	Título	Temporización
8	REMATA CON FUERZA (Voleibol)	4 Sesiones (Abril)
Número	Título	Temporización
9	MARCANDO GOLES (Fútbol sala)	4 sesiones (Mayo)
Número	Título	Temporización
10	JUEGOS DEL MUNDO	4 Sesiones (Mayo)
Número	Título	Temporización
11	DEPORTES DE RAQUETA	4 Sesiones (Junio)

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

**F. Metodología**

(en aspectos generales de la programación)

**G. Materiales y recursos didácticos**

(en aspectos generales de la programación)

**H. Precisiones sobre la evaluación**

Sin especificar

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

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

**2. Contenidos**

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

<b>Contenidos</b>	
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
4	La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
5	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.
6	Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
7	Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
8	La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4	Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
5	Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
6	El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
7	Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
8	Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
9	Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>	
<b>Nº Ítem</b>	<b>Ítem</b>
1	Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
2	Técnicas de progresión en entornos no estables.
3	Técnicas básicas de orientación.
4	Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5	Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
6	Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
7	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.
8	Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

## B. Relaciones curriculares

**Criterio de evaluación: 1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.**

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.  
EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.  
EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística  
CD: Competencia digital  
CAA: Aprender a aprender  
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.  
EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

**Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

### Competencias clave

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

### Estándares

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

### Estándares

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

**Criterio de evaluación: 2.3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.  
 EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.  
 EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  
 EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  
 EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  
 EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.  
 EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

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

### Competencias clave

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

### Estándares

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

**Criterio de evaluación: 3.7. 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.**

### Competencias clave

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

### Estándares

### Estándares

- EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**Criterio de evaluación: 3.8. 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.**

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

**Criterio de evaluación: 3.9. 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.**

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**Criterio de evaluación: 4.4. 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.**

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

**Estándares**

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

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

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

EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

**Criterio de evaluación: 4.9. 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.**

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

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

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

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

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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

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

EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

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

#### **Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

#### **Estándares**

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

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

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

EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	2
EF.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.	10
EF.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.	1
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	5
EF.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	12
EF.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.	20
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	5
EF.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.	3
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	5
EF.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.	2
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	10
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	3
EF.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.	10
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	10

EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	2
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	0

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	UD MEJORANDO TU SALUD (CF)	18 sesiones (Septiembre a Diciembre)
Número	Título	Temporización
2	UD "LOCALÍZATE" (Orientación)	4 sesiones (Noviembre)
Número	Título	Temporización
3	IMITANDO A GASOL (Baloncesto)	5 Sesiones (Enero)
Número	Título	Temporización
4	UD SHUTTLEBALL	3 Sesiones (Febrero)
Número	Título	Temporización
5	ACÉRCATE AL ACROSPORT	12 sesiones (Enero-Marzo)
Número	Título	Temporización
6	REJUVENECIENDO TU SALUD (CF para preparar pruebas finales)	(Abril)
Número	Título	Temporización
7	JUEGOS ALTERNATIVOS VARIADOS	(Mayo-Junio)
Número	Título	Temporización
8	BÉISBOL	(Mayo-Junio)

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

**F. Metodología**

(en aspectos generales de la programación)

**G. Materiales y recursos didácticos**

(en aspectos generales de la programación)

**H. Precisiones sobre la evaluación**

Sin especificar

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

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

**2. Contenidos**

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

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

**B. Relaciones curriculares**

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

EF1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

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

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

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

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

**Competencias clave**

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

EF2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

EF3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

**Criterio de evaluación: 1.12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.**

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

EF1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

EF2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

EF3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

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

**Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

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

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.  
EF2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.  
EF3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.  
EF4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.  
EF5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.  
EF6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

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

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

EF1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.  
EF2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.  
EF3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

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

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

EF1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.  
EF2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.  
EF3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

**Criterio de evaluación: 3.8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.**

#### **Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender  
CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

EF2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

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

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

#### Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### Estándares

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

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

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

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

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

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

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

#### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### Estándares

EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

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

#### Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de

### Estándares

cambio frente a otros argumentos válidos.

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

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

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

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

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

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

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

EF1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

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

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

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

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

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

EF3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

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

### Criterio de evaluación: 5.9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

**Estándares**

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

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

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

**C. Ponderaciones de los criterios**

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	10
EF.10	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	5
EF.12	Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	1
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	0
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	10
EF.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	3
EF.7	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	10
EF.8	Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	5
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	5
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	3
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	5
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	2
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	5
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	12
EF.5	Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	20
EF.9	Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	4

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**
**Unidades didácticas**

Número	Título	Temporización
1	VIVENCIA LOS MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO (CF)	18 sesiones (Septiembre a Diciembre)
Número	Título	Temporización
2	Oriéntate	4 sesiones (Noviembre)
Número	Título	Temporización
3	UD SIGUE A RAFA PASCUAL (Voleibol)	10 sesiones (Enero-Febrero)
Número	Título	Temporización
4	CREA TU MUSICAL	10 sesiones (Febrero-Marzo)
Número	Título	Temporización
5	IMITANDO A CAROLINA MARÍN	6 sesiones (Abril)
Número	Título	Temporización
6	SALVANDO VIDAS (PRIMEROS AUXILIOS)	4 sesiones (Mayo)
Número	Título	Temporización
7	CONOCIENDO CONTINENTES (juegos del mundo)	4 sesiones (Mayo-Junio)

#### **E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

#### **F. Metodología**

(en aspectos generales de la programación)

#### **G. Materiales y recursos didácticos**

(en aspectos generales de la programación)

#### **H. Precisiones sobre la evaluación**

Sin especificar