

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA  
MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA  
1º, 2º, 3º y 4º E.S.O. y 1º y 2º BACHTO  
CURSO ESCOLAR 2017-18**

**O  
B  
J  
E  
T  
I  
V  
O  
S**

**C  
O  
N  
T  
E  
N  
I  
D  
O  
S**

**E  
V  
A  
L  
U  
A  
C  
I  
Ó  
N**

**U  
N  
I  
D  
A  
D  
E  
S  
  
D  
I  
D**

**M  
E  
T  
O  
D  
O  
L  
O  
G  
Í  
A**

**D  
I  
V  
E  
R  
S  
I  
D  
A  
D**

**COMPETENCIAS BÁSICAS**

**PROFESORES: D. ALFONSO GARCÍA HADING-CHALAMET  
D. DIEGO JOSÉ MORALES GUTIÉRREZ**

**I.E.S. "FRANCISCO JAVIER DE URIARTE "  
EL PUERTO DE SANTA MARIA (CÁDIZ)**

## ÍNDICE

### **1.- INTRODUCCIÓN:**

- 1.1.- Justificación.**
- 1.2.- Contextualización del centro.**
- 1.3.- Características del alumnado.**
- 1.4.- Recursos disponibles.**
- 1.5.- Coordinación con los Proyectos y Planes Educativos del IES.**

### **2.- MARCO NORMATIVO.**

### **3.- OBJETIVOS:**

- 3.1.- Objetivos generales de etapa (ESO y Bachillerato).**
- 3.2.- Objetivos generales del área.**
- 3.3.- Objetivos didácticos de la materia por curso.**

### **4.- CONTENIDOS:**

- 4.1.- Contenidos y su distribución temporal.**
- 4.2.- Contenidos de carácter transversal.**

### **5.- METODOLOGÍA:**

- 5.1.- Líneas de actuación metodológica.**
- 5.2.- Recursos metodológicos.**
- 5.3.- Normas en clase de EF.**

### **6.- EVALUACIÓN:**

- 6.1.- Procedimientos e instrumentos de evaluación.**
- 6.2.- Criterios de evaluación y calificación.**
  - 6.2.1.- Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje**
  - 6.2.2.- Criterios de calificación**
- 6.3.- Sistema de recuperación.**

### **7.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:**

- 7.1.- Alumnado con necesidades educativas especiales.**
- 7.2.- Alumnado exento de la materia.**

### **8.- UNIDADES DIDÁCTICAS.**

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

### **10.- ACTIVIDADES EN LAS QUE EL ALUMNADO DEBERÁ LEER, ESCRIBIR Y EXPRESARSE DE FORMA ORAL.**

### **11.- CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.**

### **12.- RELACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS.**

### **13.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.**

## **1.- INTRODUCCIÓN:**

### **1.1.- JUSTIFICACIÓN.**

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

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

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo. La materia de educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo.

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

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

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

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

En la materia de educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social.

En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

Una parte importante del trabajo del profesor/a recae en la toma de decisiones en torno a las cuales se configuran el plan de actuación.

La programación de los procesos de Enseñanza-Aprendizaje (E-A) ocupa un lugar relevante en el conjunto de las tareas docentes. La programación es un instrumento fundamental que ayuda y orienta al profesorado en el desarrollo del proceso de E-A. El fin último de la programación es evitar la improvisación de las tareas docentes.

Muchos autores, como por ejemplo *Shavelson y Stern (1981)*, *Del Carmen (1993)* y *Analía Rosales (2002)*, coinciden en describir una fase previa a la enseñanza; *enseñanza preactiva*, caracterizada por la preparación o planificación de lo que después se llevará a cabo en el aula.

La planificación permite así tomar conciencia de la intencionalidad que preside la intervención, prever las condiciones más adecuadas para alcanzar los objetivos propuestos y disponer de criterios para regular todo el proceso. De esta manera planificar es una ayuda para poner en práctica una enseñanza de calidad.

La planificación aporta una serie de beneficios al proceso de Enseñanza-Aprendizaje, entre otros:

- Permite tomar decisiones reflexionadas y fundamentales, lo cual nos ayuda a clarificar el sentido de lo que enseñamos y de los aprendizajes que pretendemos potenciar.
- Permite detectar las posibles dificultades de cada escolar y orienta la ayuda que deberá proporcionarse.
- Prepara y prevé los recursos necesarios y conduce a la organización del tiempo y el espacio, etc.

A la hora de elaborarla hemos tenido en cuenta dos aspectos:

1. Rasgos característicos:

- ✓ La selección y la estructuración de los aspectos que la componen.
- ✓ La flexibilidad en su concepción.
- ✓ El sentido de investigación.

2. Marco Normativo reflejado en el punto 2 de la presente Programación Didáctica, en el que se detalla el Currículo para la ESO y Bachillerato.

Antes de programar, es necesario que el departamento didáctico realice las siguientes actividades:

- Hacer un diagnóstico del alumnado, conocer sus capacidades, actitudes e intereses, su estado físico, destrezas, etc.
- Hacer un estudio del medio en que se desenvuelven: físico, económico, familiar, social...
- Examinar las posibilidades del centro: instalaciones, material, profesorado...
- Tener en cuenta las decisiones tomadas en el PCC y en la Memoria Final de curso.

## **1.2.- CONTEXTUALIZACIÓN DEL CENTRO.**

Debido a que toda planificación y actuación educativa va a estar condicionada por la realidad en la que se encuentra, a la hora de realizar nuestra Programación hemos tenido en cuenta dicha realidad, en aspectos tales como: características de la zona/entorno en el que se

encuentra ubicado el Centro, las características propias del Centro y las de nuestros alumnos/as, basándonos en sus aspectos psicoevolutivos. Siendo nuestro punto de partida y, consiguiendo una fundamentación objetiva de la programación.

Con estas breves palabras, pretendemos responder a la necesidad de incorporar el contexto y las características del centro como un apartado más dentro de la programación.

El Centro se llama **“I.E.S. Francisco Javier de Uriarte”**; es de titularidad pública perteneciendo a la Junta de Andalucía.

El Centro abarca las siguientes unidades: **3** grupos de 1º de E.S.O., **3** grupos de 2º de E.S.O., **3** grupos de 3º de E.S.O., **3** grupos de 4º de E.S.O., **2** grupos de 1º de Bachillerato y **2** grupos de 2º de Bachillerato.

El equipo de profesores del centro está compuesto por 40 profesores/as, de los cuales 2 conformamos el Departamento de Educación Física.

Las instalaciones deportivas con las que cuenta el centro son: 1 pista de voleibol, 1 pista de futbito, alrededor de estas pistas pero fuera del centro hay un amplio espacio, el cual también utilizamos y 1 gimnasio cubierto. También cuenta el departamento de E.F. con un equipamiento que está recogido en el Inventario.

Respecto al entorno del Centro, éste se encuentra ubicado a las afueras de la población de El Puerto de Santa María, Cádiz, junto a la base naval de Rota. Esta situación dificulta el aprovechamiento del entorno, ya que algunas instalaciones públicas y privadas que posee el municipio y que podrían ser utilizadas desde el área de E.F. quedan “lejanas”, necesiándose siempre el uso de un transporte escolar para acceder a ellas.

### **1.3.- CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO.**

El Centro comprende las edades entre los 12 y los 18 años (de 1º a 4º de ESO y 1º y 2º de Bachillerato); estas edades son unas edades difíciles, ya que se están produciendo muchos cambios físico-psíquicos en el alumnado; y si a esto le añadimos que estos cambios van a ritmos diferentes en cada alumno, y de forma más global, en chicos y chicas, podemos hacernos una idea de la gran diversidad de capacidades y niveles que nos podemos encontrar en clase.

El objetivo de trabajo del docente en E.F. es la reflexión e intervención sobre el comportamiento humano en situaciones educativas, potenciando la optimización de las capacidades de las personas, grupos e instituciones, gracias a las características de nuestra área. Desde el área de Educación Física se debe de actuar interviniendo en el ámbito escolar optimizando, previniendo, desarrollando o promoviendo alternativas que declinen en un bienestar social en general y en un desarrollo madurativo e integral del individuo en particular.

La intervención óptima en estas dos etapas sobre diversas áreas de desarrollo también es necesaria debido a que la pubertad y la adolescencia son etapas de crisis vital, con sus constantes vaivenes; nos encontramos ante una etapa en la que acontecen cambios físicos y psíquicos, se trata de un periodo en que el sujeto busca su propia identidad y para ello se va alejando del ambiente y la influencia familiar para acercarse al grupo de iguales, con quien se identificará, por ello, debemos desarrollar estrategias de aprendizaje autónomo que les

capaciten para aprender de un modo eficaz y autónomo, a construir un autoconcepto, autoestima y autocontrol positivos.

Desde el desarrollo motor, podemos apreciar la gran diversidad que nos encontramos debido a diferentes causas como son:

- Heterogeneidad genética (talla, peso... morfología corporal)
- Heterogeneidad madurativa (diferentes estadios madurativos)
- Diversidad en práctica físico-deportiva extraescolar (base motriz dispar)
- Factores socio-culturales diversos (económicos, familiares, ...)

Sus capacidades motrices están en pleno crecimiento (excepto la flexibilidad, la cual requiere un trabajo continuo para evitar la rápida regresión) debido a los cambios en su desarrollo; mientras que las capacidades coordinativas sufren una pérdida de eficacia y eficiencia debido a los cambios corporales, necesiándose un trabajo desde nuestra área de reajuste a la nueva imagen corporal.

Desde nuestra área, debemos de favorecer:

- Tomar conciencia de su corporalidad (mejora de la imagen corporal).
- Adquisición de hábitos saludables y práctica de actividad física como mejora de la salud y calidad de vida.
- Respeto y aceptación hacia la diversidad (independientemente de la índole de la misma), utilizando como medio la socialización y cooperación con los demás.
- Conocimiento de sus capacidades físicas y motrices, aceptando y comprendiendo su relación con el nivel de desarrollo.
- El respeto, la comprensión y el trabajo coeducativo.

Estos son pilares básicos que se proponen tomando como base estas características psicomotrices, aunque puede haber muchos otros, y de éstos propuestos se pueden vincular muchos otros.

#### **1.4.- RECURSOS DISPONIBLES.**

1.4.1.- Recursos personales: Los profesores del Dpto. de E.F. disponemos de las capacidades profesionales y humanas suficientes como para poder entender las necesidades de nuestro alumnado y de esta forma incluir actividades motivantes que conecten con sus intereses. La relación profesorado de E.F. y alumnado es muy buena, existiendo un buen ambiente de trabajo en las clases.

1.4.2.- Recursos espaciales: 1 pista de voleibol, 1 pista de futbito, alrededor de estas pistas hay un amplio espacio, 1 gimnasio cubierto; junto a estas instalaciones, también cuenta el departamento de E.F. con un equipamiento que está recogido en el inventario.

1.4.3.- Recursos metodológicos: El enfoque metodológico que hacemos desde nuestra asignatura es priorizar la motivación de los alumnos. Ya que entendemos que es a través de la motivación cuando los alumnos encuentran significado al aprendizaje propuesto. Es la motivación el motor que hace que los alumnos se impliquen en la consecución de los objetivos propuestos y como consecuencia el desarrollo de las 7 competencias claves de nuestro Sistema Educativo.

### **1.5.- COORDINACIÓN CON LOS PROYECTOS Y PLANES EDUCATIVOS DEL IES Y LA COMUNIDAD.**

A nivel de proyectos y Planes Educativos del Centro, nuestro IES cuenta con la aprobación y puesta en marcha de los siguientes proyectos y Planes:

- Plan de igualdad entre hombres y mujeres en educación.
- Plan de apertura de centros docentes.
- Proyecto de salud laboral y autoprotección (P.R.L.).
- Escuela T.I.C. 2.0
- Proyecto de innovación educativa y desarrollo curricular: Enseñanza digital en Bachillerato.
- Biblioteca.
- Prácticum.
- Red Andaluza Escuela: “Espacio de Paz”.
- ESCUELAS DEPORTIVAS.

Nuestro departamento coordina directamente el Programa de Escuelas deportivas y participa activamente en el proyecto de coeducación, en el de salud laboral, proyecto escuela espacio de paz y en el Prácticum, tutorizando a dos estudiantes de Educación Física en sus prácticas.

En el resto de Planes y Proyectos colaboramos pero sin formar parte de los participantes del mismo, colaborando en todo momento con los compañeros que los coordinan con el fin de conseguir el mayor tratamiento trasversal posible de los mismos.

**2.- MARCO NORMATIVO:**

<b>E.S.O.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.</li> <li>• Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).</li> <li>• Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.</li> <li>• 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.</li> <li>• Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.</li> <li>• Ley 17/2007 de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, (LEA), que entiende la educación como medio para lograr la formación integral que permita el ejercicio de la ciudadanía, la comprensión del mundo y de la cultura y el desarrollo de la sociedad del conocimiento.</li> </ul>
<b>BACHILLERATO</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.</li> <li>• Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).</li> <li>• Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.</li> <li>• 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.</li> <li>• Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.</li> <li>• Ley 17/2007 de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, (LEA), que entiende la educación como medio para lograr la formación integral que permita el ejercicio de la ciudadanía, la comprensión del mundo y de la cultura y el desarrollo de la sociedad del conocimiento.</li> </ul>



### **3.- OBJETIVOS:**

#### **3.1.- OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA (ESO Y BACHILLERATO).**

La LOMCE en su Artículo 11 dice que la educación secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

1. 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 como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
2. 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.
3. Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
9. Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
10. 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.
11. 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.
12. Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

La LOMCE en su artículo 25 dice que el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

1. Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
2. Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
3. Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
4. Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
5. Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
6. Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
7. Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
8. Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
9. Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
10. Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
11. Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
12. Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
13. Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
14. Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

### **3.2.- OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA.**

#### **ESO:**

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 vidas 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 índoles artístico-creativas, expresivas y comunicativas 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

**BACHILLERATO:**

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

**3.3.- OBJETIVOS DIDÁCTICOS DE MATERIA POR CURSO.****3.3.1.- OBJETIVOS DE 1º ESO.**

1. Conocer y desarrollar hábitos de calentamiento y vuelta a la calma antes y después de cualquier actividad físico-deportiva, así como iniciar en la relajación muscular.
2. Valorar el nivel de condición física personal, y aceptar las capacidades propias, así como las de sus compañeros, sin que produzca ningún tipo de discriminación.
3. Conocer y vivenciar las diferentes capacidades físicas básicas mediante juegos.
4. Iniciar en la práctica y conocimiento de especialidades deportivas mediante juegos pre-deportivos que introduzcan a los alumnos/as en las realidades deportivas, dándoles un primer contacto con terrenos de juego reglamentarios, reglas, implementos, etc....
5. Mejorar en la coordinación general del cuerpo, así como en la coordinación óculo-segmentaria, para un mayor desarrollo motor y mejora de su esquema corporal, mediante la iniciación a los malabares con 1 y 2 bolas.
6. Iniciar en la práctica de algún deporte de equipo (fútbol, balonmano) e individual (atletismo), dando a conocer los aspectos básicos reglamentarios, técnicos y tácticos, así como las características principales de los mismos.
7. Desarrollar la cooperación con los compañeros y el juego en equipo, a través de diferentes actividades físico-deportivas, unificando esfuerzos para la consecución de un fin común.
8. Conocer las medidas básicas de seguridad en la marcha y acampada, reconocer y saber hacer diferentes nudos y iniciarse en el montaje de tiendas.
9. Mejorar en los aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, así como el desarrollo de actitudes de cooperación y colaboración, mediante la iniciación a la formación de pirámides humanas sencillas.
10. Vivenciar diferentes juegos populares, para el conocimiento de las costumbres pasadas, así como para el desarrollo de aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento.
11. Iniciar en los aspectos de percepción y golpeo a través de diferentes actividades y deportes con implementos (palas, beisbol, ...)
12. Desarrollar actitudes de respeto y conocimiento de los compañeros a través de dinámicas de expresión corporal y dinámicas de grupo.

### **3.3.2.- OBJETIVOS DE 2º ESO.**

1. Conocer los fundamentos del calentamiento, así como ser capaces de reconocer cada una de las partes del calentamiento general, conociendo los efectos del mismo, así como sus beneficios.
2. Iniciar en la práctica de deportes en equipo, a través de juegos de cooperación, y acercándose a los elementos básicos técnicos, tácticos y reglamentarios de algunas especialidades deportivas. (Baloncesto, hockey y voleibol: iniciación)
3. Valorar el nivel de condición física personal, y aceptar las capacidades propias, así como las de sus compañeros, sin que produzca ningún tipo de discriminación.

4. Vivenciar situaciones lúdicas que permitan diferenciar la fuerza, resistencia aeróbica y flexibilidad.
5. Mejorar en los aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, así como el desarrollo de actitudes de cooperación y colaboración, mediante la iniciación a la formación de pirámides humanas sencillas.
6. Incitar en el reconocimiento del esquema corporal, así como de sus posibilidades expresivas, a través de juegos y ejercicios de dramatización, desarrollando la desinhibición entre compañeros.
7. Practicar e iniciar en los saltos de comba individuales, para mejorar la coordinación general del cuerpo.
8. Iniciar a los alumnos en conceptos y aspectos básicos de la orientación, reconociendo señales y familiarizándolos con la lectura de planos y mapas.
9. Desarrollar el ritmo y la expresión corporal a través de danzas sencillas del mundo, consiguiendo así la desinhibición del alumno/a frente a sus compañeros
10. Fomentar la práctica físico-deportiva, a través de una dinámica de juegos y deportes elegidos en base a sus preferencias, usando la competitividad como fuente de motivación, respeto y adecuación a un reglamento establecido.

### **3.3.3.- OBJETIVOS DE 3º ESO.**

1. Valorar el nivel de condición física personal, y aceptar las capacidades propias, así como las de sus compañeros, sin que produzca ningún tipo de discriminación.
2. Vivenciar los diferentes tipos de resistencia, fuerza y flexibilidad, así como los métodos para su desarrollo, haciéndoles conscientes de lo importante que es la adquisición de unos ciertos hábitos y continuidad en la actividad física.
3. Introducir a los alumnos en el conocimiento de un deporte poco conocido como el balonmano,; técnica, táctica y aspectos reglamentarios básicos
4. Conseguir mediante la práctica deportiva el respeto a las normas y la participación y trabajo en equipo, como valores extrapolables a otros campos de la vida cotidiana
5. Vivenciar otros deportes y actividades físico-deportivas menos conocidas, y, mediante ellas, desarrollar aspectos motores, convivenciales y valores morales en el alumno.
6. Dar a conocer la cultura andaluza a través del aprendizaje de las sevillanas y otras culturas por medio de las danzas latinas (merengue...), así como desarrollar, a través de las mismas, factores rítmicos, coordinativos, conocimiento corporal y desinhibición.
7. Desarrollar aspectos motrices a través de la práctica del fútbol, así como el conocimiento y comprensión de aspectos técnico-tácticos-reglamentarios.
8. Acercar a los alumnos a una técnica óptima de las carreras de orientación, vivenciando circuitos dentro del centro, para poner en práctica las destrezas aprendidas.

9. Mejorar en la coordinación óculo-manual, desarrollando aspectos cualitativos del movimiento, a través de la práctica de los malabares con 2 y 3 bolas, continuando así el aprendizaje iniciado en 1º ESO.
10. Mejorar en los aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, así como el desarrollo de actitudes de cooperación y colaboración, mediante la formación de pirámides humanas complejas, unidas por una coreografía musical..
11. Aprender a manejar la brújula para orientarse, así como el manejo de mapas y planos para conseguir una adecuada técnica de orientación, iniciándose en el uso de recursos naturales como artificiales
12. Desarrollar aspectos perceptivos y de coordinación, a través de juegos y deportes en los que impliquen diferentes móviles, y la percepción de los mismos, para trabajar aspectos perceptivo-motores, como son diferentes juegos de pelota y/o lanzamiento
13. Iniciar a los alumnos/as en la especialidad atlética de los saltos, para desarrollar aspectos relacionados con un deporte individual, así como aumentar el conocimiento personal y su aceptación, así como el afán de mejora
14. Conocer y aplicar con cierto grado el método de relajación de Jacobson y masaje deportivo para utilizarlo en su vida cotidiana en aquellos momentos en los que necesite relajación, dotando así al alumno de cierta autonomía.

#### **3.3.4.- OBJETIVOS DE 4º ESO.**

1. Conocer los fundamentos del calentamiento específico, así como ser capaces de llevar de forma autónoma el mismo, creando e inventando juegos y ejercicios destinados a dicho fin.
2. Perfeccionar en la práctica de algunos deportes en equipo vistos en cursos anteriores, a través de juegos de cooperación, y acercándose a los elementos básicos técnicos, tácticos y reglamentarios
3. Valorar el nivel de condición física personal, y aceptar las capacidades propias, así como las de sus compañeros, sin que produzca ningún tipo de discriminación.
4. Recordar los diferentes tipos de fuerza, resistencia y flexibilidad, así como practicar diferentes métodos para el desarrollo de la misma.
5. Mejorar en los aspectos cuantitativos y cualitativos del movimiento, así como el desarrollo de actitudes de cooperación y colaboración, mediante el acrosport, continuando con el trabajo de cursos anteriores., fomentando la creación de coreografías de acrosport.
6. Fomentar la capacidad de ritmo y de creación a través de la batuta y danza latina (chachachá), ayudando al desarrollo del trabajo en equipo, mediante la creación de pequeños montajes coreográficos grupales.
7. Practicar y perfeccionar en los saltos de comba individual y grupal, para mejorar la coordinación general del cuerpo.

8. Perfeccionar las técnicas de orientación, poniéndolas a prueba en actividades realizadas tanto dentro como fuera del centro.
9. Fomentar la práctica físico-deportiva, a través de una dinámica de juegos y deportes elegidos en base a sus preferencias, usando la competitividad como fuente de motivación, respeto y adecuación a un reglamento establecido.
10. Conocer deportes que se adaptan al medio que les rodea, para fomentar la práctica físico-deportiva en cualquier momento del año, sabiendo utilizar los recursos que tienen más cerca de su disposición.
11. Conocer y aplicar con cierto grado el método de relajación de Schultz para utilizarlo en su vida cotidiana en aquellos momentos en los que necesite relajación, dotando así al alumno de cierta autonomía.

### **3.3.5.- OBJETIVOS DE 1º y 2º DE BACHILLERATO.**

1. Saber evaluar las necesidades de desarrollo de cada una de las capacidades físicas como requisito previo a una planificación del mismo. Se trata de comprobar que el alumno/a posee un conocimiento suficiente de pruebas de evaluación motriz, que es capaz de realizarlas adecuadamente y analizar, de manera individualizada, el estado de sus capacidades físicas, como un requisito previo a la planificación de la mejora de las mismas.
2. Conseguir diseñar y realizar adecuadamente un programa de acondicionamiento físico a medio plazo, atendiendo a la dinámica de las cargas y a la utilización de los sistemas de desarrollo de la condición física más adecuados a los objetivos previstos. Se pretende evaluar si el alumno/a es capaz de elaborar un plan de desarrollo de la condición física. Se comprobará que es capaz de formular unos objetivos a conseguir y que en consecuencia con ellos utiliza los sistemas adecuados y distribuye en el tiempo el volumen y la resolución de problemas que plantea su práctica adecuada.
3. Organizar y dirigir al menos una actividad de carácter físico – recreativa en el Centro y en el entorno del mismo. Comprobar que los alumnos/as son capaces de organizar una actividad, tomando en consideración el uso y disfrute de los recursos que puedan estar disponibles en el entorno del Centro y ponerla en práctica dirigiendo dicha actividad para su grupo de compañeros/as.
4. Haber incrementado al finalizar el curso las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.
5. Haber perfeccionado las habilidades específicas y las tácticas correspondientes a un deporte, mostrando eficacia, técnica y táctica.
6. Elaborar, de manera individual o colectiva, composiciones corporales basadas en los elementos técnicos de las manifestaciones expresivas (mimo, danza o dramatización) con el propósito de transmitir un mensaje a los demás.
7. Utilizar al menos dos técnicas de relajación como medio para la mejora de la salud física, mental y social, mostrando autonomía y una actitud favorable en su empleo.



8. Elaborar varias propuestas críticas para la mejora de los servicios que, en materia de E.F. presta la sociedad, buscando una mayor oportunidad de acceso a los mismos para sí y sus conciudadanos.

#### **4.- CONTENIDOS.**

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

La salud y la calidad de vida es un eje primordial de la educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

El bloque Condición física y motriz se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos predeportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc.

Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de Actividades físicas en el medio natural se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

**4.1.- CONTENIDOS Y SU DISTRIBUCIÓN TEMPORAL.**

<b>CURSOS</b>	<b>1<sup>er</sup> TRIMESTRE</b>	<b>2<sup>o</sup> TRIMESTRE</b>	<b>3<sup>er</sup> TRIMESTRE</b>
<b>1<sup>o</sup> ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Condición física.</li> <li>-Calentamiento.</li> <li>-Fútbol beisbol.</li> <li>-Hábitos perjudiciales para la salud I.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Fútbol sala.</li> <li>-Indiaka I.</li> <li>-Fútbol pluma I.</li> <li>-Acrosport I.</li> <li>-Habilidades básicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coreografía.</li> <li>-Malabares (3 bolas).</li> <li>-Combas.</li> <li>-Rocódromo I.</li> </ul>
<b>2<sup>o</sup> ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Condición física.</li> <li>-Calentamiento.</li> <li>-Fútbol beisbol.</li> <li>-Alimentación y deporte.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Balonmano.</li> <li>-Indiaka II.</li> <li>-Fútbol pluma II.</li> <li>-Acrosport II.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coreografía.</li> <li>-Ultimate.</li> <li>-Orientate.</li> <li>-Rocódromo II.</li> </ul>
<b>3<sup>o</sup> ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Condición física.</li> <li>-Flexibilidad.</li> <li>-Resistencia.</li> <li>-Fútbol beisbol.</li> <li>-Hábitos perjudiciales para la salud I.</li> <li>-Huesos y músculos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Baloncesto.</li> <li>-Indiaka III.</li> <li>-Fútbol pluma III.</li> <li>-Bádminton.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coreografía.</li> <li>-Malabares (diábolo).</li> <li>-Orientación en centro I.</li> <li>-Rocódromo III.</li> </ul>
<b>4<sup>o</sup> ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Condición física.</li> <li>-Fuerza.</li> <li>-Velocidad.</li> <li>-Fútbol beisbol.</li> <li>- Alimentación y deporte II.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Voleibol.</li> <li>-Indiaka IV.</li> <li>-Fútbol pluma IV.</li> <li>-Bádminton II.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Coreografía.</li> <li>-Ultimate II.</li> <li>-Orientación en centro II.</li> <li>-Rocódromo IV.</li> </ul>

<b>1º BACHATO</b>	<b>-Condición física.</b> <b>-Fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.</b> <b>-Fútbol beisbol.</b> <b>-Principios entrenamiento deportivo.</b>	<b>-Voleibol.</b> <b>(Técnica, táctica y reglamento).</b> <b>-Teoría reglamento de voleibol.</b>	<b>-Coreografía.</b> <b>-Rocódromo V.</b> <b>-Deportes alternativos (Indiaka, fútbol pluma y palas).</b>
-------------------	---	--	--

1º E.S.O.				
	BLOQUE TEMÁTICO	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL
1º EVALUACIÓN	Salud y calidad de vida y Condición Física y Motriz	1	Toma peso y altura	1 sesión
		2	Batería Eurofit	10 sesiones
		3	Calentamiento	3 sesiones
		4	Relajación	2 sesiones
		5	Fútbol Beisbol	4 sesiones
		6	Teoría y Evaluación	2 sesiones
2º EVALUACIÓN	Juegos y Deportes	7	Fútbol sala	5 sesiones
		8	Indiaka I	4 sesiones
		9	Fútbol Pluma I	2 sesiones
		10	Acrosport I	2 sesiones
		11	Habilidades básicas	2 sesiones
		12	Evaluaciones	5 sesiones
EVALUACIÓN 3º	Expresión Corporal y Actividades	13	Toma peso y altura	1 sesión
		14	Coreografía	5 sesiones
		15	Malabares (3 bolas)	3 sesiones

	físicas en el medio natural	16	Combas	3 sesiones
		17	Rocódromo I	4 sesiones
		18	Evaluaciones	4 sesiones

2º E.S.O.				
	BLOQUE TEMÁTICO	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL
1º EVALUACIÓN	Salud y calidad de vida y Condición Física y Motriz	1	Toma peso y altura	1 sesión
		2	Batería Eurofit	10 sesiones
		3	Calentamiento	3 sesiones
		4	Relajación	2 sesiones
		5	Fútbol Beisbol	4 sesiones
		6	Teoría y Evaluación	2 sesiones
2º EVALUACIÓN	Juegos y Deportes	7	Balonmano	8 sesiones
		8	Indiaka II	4 sesiones
		9	Fútbol Pluma II	2 sesiones
		10	Acrosport II	2 sesiones
		11	Evaluaciones	5 sesiones
3º EVALUACIÓN	Expresión Corporal y Actividades	12	Toma peso y altura	1 sesión
		13	Coreografía	5 sesiones
		14	Ultimate	3 sesiones

	físicas en el medio natural	15	Oriéntate	3 sesiones
		16	Rocódromo II	4 sesiones
		17	Evaluaciones	4 sesiones

3º E.S.O.				
	BLOQUE TEMÁTICO	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL
1º EVALUACIÓN	Salud y calidad de vida y Condición Física y Motriz	1	Toma peso y altura	1 sesión
		2	Batería Eurofit	10 sesiones
		3	Flexibilidad	4 sesiones
		4	Resistencia	4 sesiones
		5	Teoría y Evaluación	3 sesiones
2º EVALUACIÓN	Juegos y Deportes	6	Baloncesto	8 sesiones
		7	Indiaka III	4 sesiones
		8	Fútbol Pluma III	2 sesiones
		9	Bádminton I	2 sesiones
		10	Evaluaciones	4 sesiones
3º EVALUACIÓN	Expresión Corporal y Actividades físicas en el medio natural	12	Toma peso y altura	1 sesión
		13	Coreografía	5 sesiones
		14	Malabares	3 sesiones
		15	Orientación II	4 sesiones

	en la Naturaleza	16	Rocódromo III	4 sesiones
		17	Evaluaciones	3 sesiones

4º E.S.O.				
	BLOQUE TEMÁTICO	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL
1º EVALUACIÓN	Salud y calidad de vida y Condición Física y Motriz	1	Toma peso y altura	1 sesión
		2	Batería Eurofit	10 sesiones
		3	Fuerza	4 sesiones
		4	Velocidad	4 sesiones
		5	Teoría y Evaluación	3 sesiones
2º EVALUACIÓN	Juegos y Deportes	6	Voleibol	8 sesiones
		7	Indiaka IV	4 sesiones
		8	Fútbol Pluma IV	2 sesiones
		9	Bádminton II	2 sesiones
		10	Evaluaciones	4 sesiones
3º EVALUACIÓN	Expresión Corporal y Actividades	11	Toma peso y altura	1 sesión
		12	Coreografía	5 sesiones
		13	Ultimate II	4 sesiones

	físicas en el medio natural	14	Orientación II	3 sesiones
		15	Rocódromo IV	4 sesiones
		16	Evaluaciones	3 sesiones

1º BACHILLERATO				
	BLOQUE TEMÁTICO	UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL
1º EVALUACIÓN	Salud y calidad de vida y Condición Física y Motriz	1	Toma peso y altura	1 sesión
		2	Batería Eurofit	8 sesiones
		3	Fuerza	2 sesiones
		4	Velocidad	2 sesiones
		5	Resistencia	2 sesiones
		6	Flexibilidad	2 sesiones
		7	Fútbol Beisbol	2 sesiones
		8	Teoría y Evaluación	3 sesiones
2º EVALUACIÓN	Juegos y Deportes	9	Técnica del Voleibol	8 sesiones
		10	Táctica del Voleibol	8 sesiones
		11	Evaluaciones	4 sesiones
3º EVALUACIÓN	Expresión Corporal y Actividades	12	Toma peso y altura	1 sesión
		13	Coreografía	5 sesiones
		14	Indiaka	3 sesiones

	físicas en el medio natural	15	Fútbol Pluma	2 sesiones
		16	Palas	2 sesiones
		17	Rocódromo V	4 sesiones
		18	Evaluaciones	3 sesiones

DEPORTES ALTERNATIVOS DE 2º DE BACHILLERATO		
UNIDAD DIDÁCTICA	TÍTULO	DISTRIBUCIÓN TEMPORAL
<b>1ª EVALUACIÓN</b>		
1	Indiaka	6 sesiones
2	Fútbol pluma	5 sesiones
3	Bádminton	6 sesiones
4	Malabares	5 sesiones
<b>2ª EVALUACIÓN</b>		
5	Frisbee	5 sesiones
6	Palas	5 sesiones
7	Fútbol Beisbol	5 sesiones
8	Floorball	5 sesiones
<b>3ª EVALUACIÓN</b>		
9	Fútbol tenis	5 sesiones
10	Rocódromo	5 sesiones



11	Ultimate	5 sesiones
12	Pelotas gigantes	5 sesiones

#### **4.2.- CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL.**

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

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

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

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

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

Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos e interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

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

Los temas transversales van a incidir directamente sobre la base ética, social y personal, razón por la cual el tratamiento de la educación en valores está inmerso en dichos temas.

A continuación se indican los temas transversales y el tratamiento que se le va a dar desde el currículo de secundaria para nuestra materia:

### Educación para la paz

Los valores éticos y actitudes positivas van a estar presentes en todo el currículo: cooperación y ayuda a los demás, oposición sin rivalidad, resolución dialogada de los conflictos del juego, adaptación y concepción relativa de las reglas a favor de incrementar la participación de todos, valoración de los aspectos lúdicos y recreativos por encima de los competitivos.

### Educación para la salud

Aspectos relacionados con la higiene corporal, higiene postural, higiene alimenticia y seguridad en la realización de actividad física van a estar presentes en todas las sesiones.

Los hábitos higiénicos de cuidado corporal y normas relacionadas con la realización de ejercicio físico seguro siempre serán contenidos referidos a actitudes en todas las unidades didácticas.

Por otro lado, desde primero, poco a poco, se irá capacitando a los alumnos y alumnas para que puedan y se interesen por la práctica de ejercicio físico seguro, saludable y recreativo en su tiempo libre: conocimiento de la oferta físico-deportiva del municipio, de los recursos para realizar actividad física...

### Educación para la igualdad entre los sexos

Contenido de gran importancia, ya que partimos de un contexto donde están claramente definidas las conductas masculinas y femeninas, donde existen una gran cantidad de estereotipos sexistas que el alumnado ha ido interiorizando y que en estas edades ya empiezan a manifestarse.

Se debe tratar de corregir las actitudes y estereotipos sexistas y discriminatorios que los alumnos y alumnas tienen en relación con la práctica de actividad física.

Luego la coeducación y la igualdad van a ser contenidos que van a estar presentes en todas las unidades didácticas. Se presenta un currículo equilibrado, no considerándose el modelo masculino como universal. Además se planifican contenidos desconocidos para los alumnos y alumnas y por lo tanto exentos de sesgos sexistas. También cuidaremos el currículo presentado eliminándose posibles prejuicios sexistas.

### Educación del consumidor

En estas edades los alumnos empiezan a estar influenciados por el fenómeno consumista que en E.F. se puede reproducir a través de la “ropa de marca”. Venir a clase con ropa de deporte, será una de las normas fundamentales de las clases de E.F., pero no

necesariamente la ropa debe ser de marca, debemos orientarles acerca del consumo irresponsable.

Mediante la autoconstrucción de materiales y juegos realizados con los mismos, deben sentirse satisfechos por los trabajos realizados. (Construiremos durante las clases: Pelotas de malabares, cariocas, mazas etc. que después serán usados por ellos/as en la unidad didáctica de malabares).

### Educación Ambiental

En el ámbito escolar, la educación ambiental supone:

- Que el alumnado se sensibilice ante los problemas del medio ambiente.
- Que adquieran una serie de conocimientos sobre el medio ambiente y los problemas que se plantean.
- Que sientan interés y preocupación por el medio y participen en su protección, conservación y mejora.

### Interculturalidad

Además de conocer y valorar nuestra cultura, también debemos conocer y valorar las culturas de otros pueblos. Practicarán juegos propios de Andalucía y se identificarán, practicarán y valorarán juegos de otras culturas.

En estas unidades didácticas intentaremos que los alumnos y alumnas de origen extranjero formulen sus propuestas.

### Cultura andaluza

Se va trabajar este contenido desde el punto de vista práctico. Los alumnos y alumnas van a ir aprendiendo juegos populares propios de Andalucía. Y se vincularán estos juegos con los aspectos culturales de Andalucía.

## **5.- METODOLOGÍA.**

### **5.1.- LÍNEAS DE ACTUACIÓN METODOLÓGICA.**

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

Es esencial desarrollar y aplicar una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que nos permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándonos al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Utilizaremos tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

La educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades.

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

Propiciaremos ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los

materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección.

El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas.

En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

Proporcionaremos 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 tendrá en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

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

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

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.

Las propuestas pedagógicas para estas dos etapas se realizan desde la consideración de la atención a la diversidad y del acceso de todo el alumnado a la educación común. Asimismo, se arbitrarán métodos que tengan en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.

La metodología didáctica en estas dos etapas educativas será fundamentalmente activa y participativa, favoreciendo el trabajo individual y cooperativo del alumnado en el aula e integrará en todas las unidades didácticas y niveles referencias a la vida cotidiana y al entorno del alumnado.

Asimismo, se asegurará el trabajo en equipo del profesorado, con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente que atienda a cada alumno o alumna en su grupo.

## **5.2.- RECURSOS METODOLÓGICOS.**

Otro aspecto importante en el desarrollo de las clases es la distribución de tiempos, debido a, entre otros factores:

- La distancia a la que se haya el gimnasio respecto a las demás aulas.
- La necesidad de utilizar y recoger un material pesado, voluminoso, y que no se puede dejar puesto que invade el espacio de trabajo.
- Los tiempos de cambio de indumentaria y de aseo personal que requieren lo alumnos y alumnas
- La necesidad de comunicar al profesorado las contingencias de salud que incidan en la disposición o no del alumno hacia la clase
- Control de asistencia, justificación de faltas, de enfermedad, recogida de trabajos, que se hace al principio de clase.

### **5.3.- NORMAS EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

#### **5.3.1. - ASISTENCIA**

- La asistencia a las clases de educación física es OBLIGATORIA.
- Si el alumno/a tuviese un 30% de faltas sin justificar, podría suspender la evaluación.
- Las faltas de asistencia deben ser justificadas en el impreso que el Centro tiene destinado a ello en el menor tiempo posible.
- El alumno/a debe responsabilizarse de conocer los contenidos trabajados en clase durante su ausencia, así como de los trabajos que se hayan podido encomendar para su entrega y realización. La no asistencia no justifica que no se tengan que realizar los trabajos.

#### **5.3.2. - PARTICIPACIÓN**

· La participación en cada uno de los ejercicios y tareas de la clase de EF es OBLIGATORIA. Si por cualquier motivo un alumno/a no pudiera realizar algún ejercicio se lo comunicará al profesor para que éste establezca las estrategias más oportunas para su realización o adaptación, cambiando si fuese necesario el ejercicio por otro más adecuado. La no participación solo estará justificada por una indisposición transitoria o la presentación de un justificante alegando los motivos que lo impiden. El alumno/a debe permanecer OBLIGATORIAMENTE en clase. En caso de no participación, el alumno realizará otras actividades alternativas: Lecturas comprensivas, ayudas con el material, auxiliar de otros alumnos/as etc. La no participación reiterada derivará en unas calificaciones negativas.

· La negación de la realización de alguna actividad de la programación, puede ser motivo suficiente para que ese alumno/a pueda suspender, ya que al no estar justificado denota una falta de interés total y a su vez es contagioso a otros alumnos. El alumno/a deberá intentar hacer los ejercicios, en ese caso, se demostrará su interés por avanzar y mejorar, no teniéndose en cuenta, el que no sea capaz de realizar el ejercicio.

#### **5.3.3. - ABANDONO DE LA CLASE DE EF**

· En ningún caso, un alumno/a podrá abandonar la clase de EF sin permiso del profesor. Entendemos la clase de EF como el espacio en que la comunicación visual con el profesor es posible.

#### **5.3.4. - Lesionados temporales y de larga duración**

· Los alumnos/as que por cualquier problema motor, físico etc. no puedan realizar la parte práctica de la asignatura, deberán comunicárselo al profesor el cual les propondrá un plan específico de actividades físicas adaptadas, o teóricas. En ningún caso el alumno/a está exento/a de la asignatura, tan solo de la práctica que no deba o pueda realizar.

- Las lesiones o enfermedades de larga duración deberán ser justificadas y documentadas mediante un informe médico.

#### **5.3.5. - VESTUARIO**

· Los alumnos/as deberán vestir ropa deportiva que les permita el desarrollo de las clases de forma cómoda y segura.

· El alumno/a que no lleve ropa deportiva no realizará la parte práctica de la sesión, adquiriendo la condición de alumno que no participa.

· La reiteración en no traer la ropa deportiva, puede derivar en no superar la evaluación positivamente.

#### **Complementos y adornos**

· Para la realización de la clase de EF los alumnos/as deberán estar desprovistos de todo tipo de complementos tales como anillos, relojes de correa metálica, pendientes, piercings, pulseras, cadenas, colgantes etc....ya que comprometen la seguridad propia y de los demás.

#### **Bolsillos**

· No se puede llevar ningún tipo de objeto en los bolsillos tales como: Llaves, dinero, mp3 etc. Ni tampoco en otra parte del cuerpo, ya que impiden la correcta realización de los ejercicios.

#### **Móviles y otros aparatos**

· En EF no se permite el uso de teléfonos móviles, ya que está prohibido en el ROF. Sólo en el caso de que el profesor lo permita, se podrá durante la carrera continua usar aparatos de reproducción musical (mp3, mp4).

#### **Calzado**

Se debe acudir a clase con calzado deportivo adecuado y correctamente atado. No se permitirán por tanto rellenos de calcetines, zapatillas desatadas o sin cordones, esto es imprescindible para la realización de las actividades de forma más segura.

#### **5.3.6. – COMIDAS**

##### **DESAYUNO**

- Los alumnos/as tienen la responsabilidad y la obligación de acudir a clase habiendo desayunado correctamente para poder afrontar los diferentes ejercicios. De esta forma tendrán el combustible necesario para evitar mareos, desmayos y sensaciones desagradables.

#### CHICLES Y OTRAS GOLOSINAS

- La masticación de cualquier tipo de chicle o chuches durante la clase de EF está totalmente prohibida ya que compromete la función respiratoria y es potencialmente peligroso, por lo que no se permitirá mientras dure la clase; los alumnos no participantes tampoco podrán masticar chicles o cualquier tipo de alimento.

### **5.3.7. – MATERIALES**

#### COLOCACIÓN Y RECOGIDA

- El material es parte fundamental en el aprendizaje por lo que todos deberán colaborar en su colocación, transporte y recogida hasta el lugar en que le corresponde.

#### CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Todo el material de EF debe ser tratado con sumo cuidado y respeto con el propósito de que dure muchos años y pueda ser usado por todos los alumnos del centro. Además en la medida en que no se deba destinar dinero a reponer el material estropeado se podrá emplear en adquirir nuevos materiales que enriquecerán las clases de EF.

#### UTILIZACIÓN

- Ningún alumno/a podrá coger y utilizar material alguno que no haya sido autorizado previamente su uso por el profesor. Esto quiere decir que aunque se encuentre el material en medio del gimnasio no podrá ser utilizado y empezar a jugar con él sin previa autorización.

#### SANCIÓN

- El alumno/a que por una mala utilización o intencionadamente rompa material deportivo, deberá hacerse cargo de los gastos de reparación o reposición del mismo, poniendo el hecho en conocimiento de la Dirección del Centro.

### **5.3.8. – HIGIENE**

#### ASEO PERSONAL

- La jornada escolar conlleva la convivencia en un espacio reducido de clase; un ambiente depurado y limpio contribuye a un clima mejor en el aula. Por ello, los alumnos/as no solo deben venir aseados de casa, sino que deben asearse al terminar la clase de EF, y para ello deben traer los útiles necesarios para asearse. Ya que el ducharse es inviable por tiempo y por espacio, al menos deben traer otra ropa para cambiarse después de la clase.

- Es recomendable que en la época de mayor calor, se lleve una botellita de agua para ser utilizada única y exclusivamente por su dueño para reponer líquidos.



## **6.- EVALUACIÓN.**

### **6.1.- PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.**

Teniendo en cuenta las tendencias actuales que nos indican que el alumnado debe ser parte activa en su evaluación, en las distintas U.D. se aplicará siempre que se pueda, la evaluación consensuada entre el alumno y el profesor. Al alumno se le pregunta por la calificación que cree que merece, el profesor lo tiene en cuenta y le informará posteriormente al alumno que nota tiene, tras comprobar todas las anotaciones que se han obtenido mediante los instrumentos de evaluación.

Los instrumentos de evaluación son los medios empleados para la obtención de la información por parte del profesorado. Pueden ser clasificados según evalúe conceptos, procedimientos y actitudes:

- **Conceptos:** Trabajos monográficos y exámenes.
- **Procedimientos:** Lista de control, situaciones de aplicación, test y registro anecdótico.
- **Actitudes:** registro actitudinal diario.

### **6.2.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN**

#### **6.2.1.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.**

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de</p>

<p>frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>

y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
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.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía	
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva	

### 2º E.S.O.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

	<p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>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.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para</p>

	<p>autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas,</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o</p>

analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
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.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	

### 3º E.S.O.

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se

	<p>producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable,</p>



dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	<p>utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
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.	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales

proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	

**4º E.S.O.**

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.

	<p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los</p>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p>

esfuerzos.	<p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando	11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio

las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.	frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
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.	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	

### **1º BACHILLERATO.**

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades

<p>colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones En las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias antelas situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos</p>

superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física	<p>sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	

### **6.2.2.- CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

#### **6.2.2.1.- PARA LA ESO:**

- Pruebas escritas y/u orales y entrega de trabajos: 20%.
- Actividades prácticas diarias. Aptitudes físicas: 50%.
- Participación en clase y actitud: 30%.

En el caso de Necesidades Educativas Especiales, el porcentaje será: 20 % Pruebas escritas y/u orales y entrega de trabajos; 30% Actividades prácticas diarias. Aptitudes físicas y 50% Participación en clase y actitud.

En el caso de alumnado exento, el porcentaje será: 50% Pruebas escritas y/u orales y entrega de trabajos y 50 % Participación en clase y actitud.

En los trabajos presentados, se bonificará la ortografía, expresión y presentación, premiándola con un punto adicional a la nota del trabajo. No se penalizarán negativamente, aunque no obtendrán ese punto adicional.

### **6.2.2.1.- PARA EL BACHILLERATO:**

#### **1º de Bachillerato:**

- Pruebas escritas y/u orales y entrega de trabajos: 20%.
- Actividades prácticas diarias. Aptitudes físicas: 50%.
- Participación en clase y actitud: 30%.

No obstante, para hacer nota media, el alumnado deberá obtener en las pruebas objetivas de contenidos un mínimo de 3 puntos.

En el caso de alumnado exento, el porcentaje será: 50% Pruebas escritas y/u orales y entrega de trabajos y 50 % Participación en clase y actitud.

En los trabajos presentados, se bonificará la ortografía, expresión y presentación, premiándola con un punto adicional a la nota del trabajo. No se penalizarán negativamente, aunque no obtendrán ese punto adicional.

#### **2º de Bachillerato: (Optativa)**

- Pruebas escritas y/u orales y entrega de trabajos: 20%.
- Actividades prácticas diarias. Aptitudes físicas: 60%.
- Participación en clase y actitud: 20%.

En los trabajos presentados, se bonificará la ortografía, expresión y presentación, premiándola con un punto adicional a la nota del trabajo. No se penalizarán negativamente, aunque no obtendrán ese punto adicional.

### **6.3.- SISTEMA DE RECUPERACIÓN.**

#### **6.3.1.- RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA CORRIENTE DURANTE EL CURSO:**

Las evaluaciones suspendidas se recuperarán de la siguiente manera:

1. Presentación de un trabajo monográfico en el que se incluyan los contenidos desarrollados en la evaluación suspendida del curso corriente.
2. Examen teórico de dichos contenidos en la fecha establecida por el profesor.



### **6.3.2.- RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA PENDIENTE:**

Los alumnos/as a los que les quede pendiente la E.F. de cursos anteriores podrán superarla con la **presentación de un trabajo monográfico en el que se incluyan los contenidos desarrollados en cursos previos.**

El profesor que le imparta la E.F. en el curso corriente, durante el mes de Octubre, le informará al alumno/a del contenido del trabajo a realizar, apuntándose en su agenda personal con el fin de que sus padres se den por informados de dicho contenido y la fecha de entrega. La agenda, se la deberá enseñar el alumno al profesor una vez firmada por el padre/madre.

El trabajo constará de tres partes:

- 1ª evaluación: una capacidad física básica a elegir
- 2ª evaluación: un baile o danza a elegir
- 3ª evaluación: un deporte en función del curso a recuperar:
  - o En 2º de ESO: fútbol sala.
  - o En 3º de ESO: balonmano.
  - o En 4º de ESO: baloncesto.
  - o En 2º de Bachillerato: Voleibol.

La fecha tope para entregar el último trabajo y los pendientes de entregar o recuperar, será el 11 de Mayo de 2017 (viernes).

Los trabajos se realizarán a ordenador o a mano, en el caso de que no disponga de ordenador en casa. Consistirán de un mínimo de 15 carillas, incluyendo la portada, índice y bibliografía.

A la entrega, el profesor les preguntará acerca del contenido de los trabajos. Si la elaboración del trabajo y su exposición es correcta se dará por aprobada dicha evaluación.

## **7.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**

Puesto que la diversidad es una de las características inherentes al ser humano, la heterogeneidad del alumnado con los que trabajaremos debe de considerarse normal, debiéndose tomar una serie de respuestas educativas que posibiliten su máxima integración. La actuación con respecto a este alumnado se realizará con estrecha colaboración del departamento de Orientación de nuestro Centro Educativo, y desde los distintos niveles de planificación curricular. De esta forma, desde esta Programación de E.F. debemos señalar las líneas de actuación que se deben seguir. En concreto debemos atender a la siguiente diversidad:

### **7.1.- ALUMNADO CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES.**

En este curso tenemos algunos alumnos en 1º, 2º y 3º de ESO, que aunque tienen un nivel muy bajo de competencia curricular, tienen buena actitud, por ello tendrán una adaptación de los contenidos conceptuales y procedimentales. Al bajar el nivel de exigencia en sus competencias a conseguir y con el apoyo que reciben del departamento de orientación,

creemos que no tendrán ningún problema en obtener una calificación positiva en su evaluación. Estos alumnos el 50% de la calificación será su actitud.

Con respecto a los alumnos de los grupos de diversificación, estos/as se les adaptan los contenidos simplificándoselos de forma que el conjunto de ellos/as lleguen a conseguirlos. Normalmente estos alumnos/as no suelen tener problemas de actitud con lo que pensamos que conseguirán alcanzar los objetivos simplificados.

### **7.2.- ALUMNADO EXENTO DE LA MATERIA.**

Los exentos temporales o permanentes representan un colectivo habitual en las clases de E.F. Estos/as deben presentar un informe médico que acredite la exención. Para asegurar un pleno aprovechamiento del tiempo lectivo se les encomendará labores de arbitraje y organizativas de las actividades de la asignatura y la realización de trabajos de documentación sobre las actividades realizadas en la clase y/o de lecturas comprensivas acerca del deporte. Esto conlleva una modificación del porcentaje de calificación referida a conceptos, procedimientos y actitudes, en función del tipo de exención y del contenido trabajado. Así, el 50% de la calificación será actitudinal y el otro 50% de conceptos asimilados.

El trabajo que se les manda tiene que ver con los contenidos que estamos trabajando, pero personalizándolo para hacérselo útil y motivante. Por ejemplo, si el alumno/a tiene una escoliosis importante y no puede realizar muchos de los ejercicios, les mandamos un trabajo con al menos cuatro fuentes de información sobre los ejercicios de recuperación para la escoliosis, además de actividades rehabilitadoras en piscina.

En resumen, dada la disparidad desde el punto de vista de partida de unos alumnos/as respecto de otros, tendremos que adaptarnos a las diferentes realidades.

Posiblemente nos encontremos con situaciones muy especiales que necesiten un estudio y trabajo personalizado en relación con las Adaptaciones Curriculares.

Tenemos que distinguir entre trabajo individual, es decir, la misma tarea para todos realizada de forma individual, y el trabajo individualizado, adaptado a cada alumno/a y preparado para él.

## **8.- UNIDADES DIDÁCTICAS.**

Plasmadas en la tabla de contenidos.

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

### **9.1.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:**

- Competiciones multideportivas en el recreo. (1º, 2º, 3º, 4º de la ESO y Bachto.).
- Propiciar charlas u otro medio de información acerca de temas que consideremos de interés, temas de salud., deportivos, sociales... (1º, 2º, 3º, 4º de la ESO y Bachto.).
- Taller de Iniciación al Surf para 1º y 2º de la ESO. Oferta municipal.
- Taller de Rugby para todos los niveles. Oferta municipal.
- Taller de Fútbol Americano para todos los niveles. Oferta municipal.
- Ruta por Costa Ballena en bicicleta para 3º de ESO el 1 de Diciembre de 2017.

- Ruta en bicicleta el Día de Andalucía para todos los niveles por la vía verde de la sierra de Cádiz.

### **1.2.- ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:**

- Visualización evento deportivo de alto nivel. (1º ESO). Partido de Baloncesto del Unicaja de Málaga en Málaga. Excursión de 1º de ESO.

### **10.- ACTIVIDADES EN LAS QUE EL ALUMNADO DEBERÁ LEER, ESCRIBIR Y EXPRESARSE DE FORMA ORAL.**

- Se incidirá en la comprensión y conocimiento de los fundamentos básicos asociados a la salud por medio de diferentes WEBQUESTS. Por otro lado, con dicho recurso educativo se favorecerá también la comprensión verbal y la corrección en la expresión escrita. Esta propuesta irá dirigida para los cuatro cursos de la E.S.O. seleccionando diferentes grados de dificultad para cada uno de los cursos.
- Visionado de programas o documentales deportivos, competiciones deportivas y artículos escritos relacionados con la actividad física en los que el alumno/a se centre en el reconocimiento de palabras clave e ideas principales, extracción de las ideas secundarias, distinción de las intenciones implícitas y reconocimiento de los rasgos de

la modalidad lingüística andaluza. Esta propuesta se dirigirá a los alumnos de 3º-4º E.S.O. y Bachillerato.

- Desarrollo y dirección en pequeños grupos de alumnos/as de una sesión práctica de acondicionamiento físico relacionado directamente con la mejora de su salud. Se pretende así que los alumnos/as perfeccionen sus destrezas verbales. Esta alternativa se destina a los alumnos/as de 3º y 4º de E.S.O. y Bachillerato.
- Siguiendo con el mismo fin de la anterior propuesta, se incidirá en el uso de Estilos de Enseñanza tales como la microenseñanza (un alumno/a enseña a un pequeño grupo de compañeros/as) y Enseñanza Recíproca (un alumno/a enseña a otro compañero/a). Dicha propuesta se centrará en los cuatro cursos de la E.S.O. y Bachillerato.
- Lecturas comprensivas con preguntas al final de la misma que deberán contestar. Son artículos relacionados con temáticas de interés relacionadas con el mundo del deporte y la salud.
- En los trabajos presentados, se bonificará la ortografía, expresión y presentación, premiándola con un punto adicional a la nota del trabajo. No se penalizarán negativamente, aunque no obtendrán ese punto adicional.

## **11.- CONTRIBUCIÓN AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS BÁSICAS.**

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

Esta ayuda al desarrollo de la **competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos

(aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

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

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

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

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

## **12.- RELACIÓN ENTRE CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS.**

### **1º E.S.O.**

Criterios de evaluación	Competencias Básicas
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
2. Interpretar y producir acciones motrices	CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.

con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CMCT, CAA.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	CMCT, CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	CAA, CSC, SIeP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos	CCL, CSC.

durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física.	
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.	CCL, Cd, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	CCL, Cd, CAA, CSC, CeC.
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva	CCL, Cd, CAA.

**2º E.S.O.**

Criterios de evaluación	Competencias Básicas
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de	CMCT, CAA.



acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.	
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	CAA, CSC, SIeP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CMCT, CAA, CSC.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	CCL, Cd, CAA.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	CCL, Cd, CAA, CSC, CeC.
12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.

**3º E.S.O.**

Criterios de evaluación	Competencias Básicas
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	CAA, CSC, SIeP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos	CCL, CSC.

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. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	CCL, Cd, CAA.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.

**4º E.S.O.**

Criterios de evaluación	Competencias Básicas
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	CMCT, CAA.
6. Diseñar y realizar las fases de activación	CMCT, CAA, CSC.

y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.	CAA, CSC, SIeP.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	CAA, CSC, CeC.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	. CMCT, CAA, CSC.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.	CCL, CSC
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.	CCL, CAA, CSC, SIeP.
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.	CCL, Cd, CAA.
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.

Criterios de evaluación	Competencias Básicas
1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.	CMCT, CAA, SIeP.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	CMCT, CAA, SIeP.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física	CMCT, CSC, SIeP.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias	CMCT, CAA, CSC.

actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.	CSC, SIeP.
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	CCL, Cd, CAA.
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.	CMCT, CAA, CSC, SIeP.

### **13.- SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.**

#### **13.1.- SEGUIMIENTO DE LA PROGRAMACIÓN:**

En cada reunión de Departamento, dedicaremos los quince minutos primeros a comprobar cómo va el desarrollo de las programaciones didácticas, exponiendo qué dificultades son las que, en su caso, hubieran propiciado el desarrollo anormal de las mismas.

#### **13.2.- EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN:**

En la reunión en la que analizamos los resultados de la evaluación pasada, trataremos también las posibles mejoras de las programaciones didácticas con objeto de que se adecuen aún más a las necesidades de nuestros alumnos.

En el caso de que fuesen pequeñas modificaciones se podrían incorporar a las programaciones didácticas, sin que se alterasen sustancialmente.

Si las modificaciones entendemos que son importantes, quedarían para el siguiente curso.