

**I. E. S. LAS LAGUNAS
MIJAS COSTA**

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
CURSO ACADÉMICO 2022-23
EDUCACIÓN FÍSICA**

MIEMBROS DEL DEPARTAMENTO

D. Díaz García, Carlos
D. Estévez Pérez, Manuel
D. López Marti, David J.
D. Morales de la Rosa, David
Dña. Tudela Alcalde, María

ÍNDICE

0. MARCO NORMATIVO ACTUAL	3
1. INTRODUCCIÓN	4
2. DESARROLLO DE LOS CURSOS 2ºESO Y 4ºESO.....	8
2.1. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA A LAS COMPETENCIAS CLAVE (ESO).....	8
2.2. OBJETIVOS	10
2.3. CONTENIDOS	18
2.4. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	19
2.5. EVALUACIÓN 2º Y 4ºESO.....	20
CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE.....	30
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.....	31
3. DESARROLLO DE LOS CURSOS 1ºESO, 3ºESO Y 1ºBACHILLERATO.	40
3.1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y SU CONEXIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE A TRAVÉS DE SU DESCRIPTORES OPERATIVOS.....	40
3.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, SABERES BÁSICOS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.....	42
3.2. CONTENIDOS	64
3.3. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	65
3.4. EVALUACIÓN 1ºESO, 3ºESO Y 1ºBACH.....	67
SITUACIONES DE APRENDIZAJE	68
4.ASPECTOS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN.....	81
4.1. CONTENIDOS INTERDISCIPLINARES Y TRANSVERSALES	81
4.2. PRUEBAS FÍSICAS: TEST DE CONDICIÓN FÍSICA	83
4.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	83
4.4. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	85
4.5. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.....	86
4.6. EVALUACIÓN	90
4.7. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	101
4.8. PROYECTO LINGÜÍSTICO DE CENTRO.....	103

0. MARCO NORMATIVO ACTUAL

Durante el curso 2022/2023 convivirán dos Leyes Educativas: LOMCE y LOMLOE. La actualización de la Ley de Educación será progresiva, aplicándose la LOMLOE a los cursos impares.

Es por esto por lo que la normativa en los cursos y que se refleja en esta programación queda del siguiente modo:

2ºESO y 4ºESO:

o El Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28-06-2016), modificado por el Decreto 182/2020, de 10 de noviembre (BOJA 16-11-2020). (Texto consolidado, 17-11-2020).

o La Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

o En lo que se refiere a la evaluación, promoción y titulación del alumnado, se atenderá a lo regulado en la Instrucción conjunta 1/2022, de acuerdo con lo establecido tanto en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, como en el Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.

1ºESO, 3ºESO y 1ºBACHILLERATO:

o El Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

o La Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa y de la Dirección General de Formación Profesional, por la que se establecen determinados aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan Educación Secundaria Obligatoria para el curso 2022/2023.

o Para los aspectos organizativos y curriculares no recogidos en la citada Instrucción, será de aplicación lo dispuesto en la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

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

o La Instrucción 13/2022, de 23 de junio, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan Bachillerato para el curso 2022/2023.

o Para los aspectos organizativos y curriculares no recogidos en la citada Instrucción, será de aplicación lo dispuesto en la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

Se desarrollará esta programación, por tanto, teniendo en cuenta esta situación y diferenciando cada uno de los cursos en función del marco normativo al que se acogen.

Finalmente se expondrá en el punto 4 los aspectos comunes del Departamento Didáctico a todos los grupos.

1. INTRODUCCIÓN

COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO Y NIVELES IMPARTIDOS

Los componentes del departamento y los grupos en los que imparten docencia en este curso académico 2022/2023 son:

- D. Díaz García, Carlos: 4ºA, 4ºC, 2ºA, 2ºC, 2ºD, 2ºF, 2ºG. *Atención educativa 3ºESO
- D. Estévez Pérez, Manuel: 3ºA, 3ºB, 3ºC, 3ºD, 3ºE, 3ºF, 3ºG, 4ºA
- D. López Martí, David J. 4F, BACH A, BACH B, BACH C, BACH D. *Música 1ºESO y Atención educativa 3ºESO
- D. Morales de la Rosa, David: 1ºA, 1ºC, 1ºD, 1ºG, 4ºB
- Dña. Tudela Alcalde, María: 1ºB, 1ºE, 1ºF, 2ºB, 2ºE. *Música 1ºESO

*El profesorado marcado imparte las asignaturas indicadas de otros Departamentos Didácticos.

INSTALACIONES DEPORTIVAS

El Centro Educativo posee las siguientes instalaciones deportivas:

3 pistas de balonmano y fútbol-sala con porterías.

3 pistas de baloncesto con canastas.

Distribuidas dentro de las anteriores hay señaladas 3 pistas de voleibol con postes móviles para su colocación y 4 pistas de bádminton.

1 gimnasio con vestuarios masculino y femenino.

1 almacén de material.

MATERIALES Y RECURSOS DEL DEPARTAMENTO.

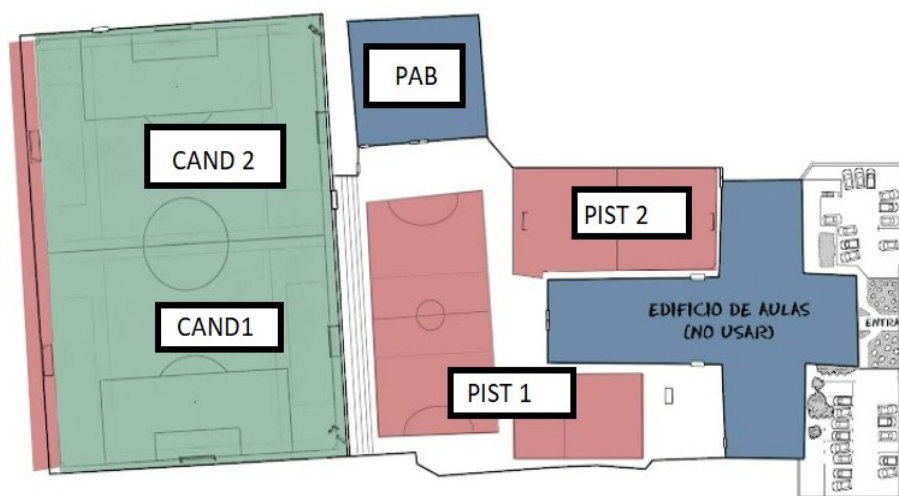
Existe un inventario del material deportivo disponible en el departamento que se va actualizando con la adquisición de nuevo material cada curso académico.

También se puede utilizar otro material didáctico disponible en el Centro como las pizarras digitales y proyectores.

DISTRIBUCIÓN DE INSTALACIONES DEPORTIVAS

Esta será la distribución que se establecerá para este curso, donde se propone la siguiente estructura de instalaciones para las coincidencias:

	19sep-7oct	10oct-28	2nov-18	21nov-9dic	12dic-13ene	16ene-10feb	13feb-17mar	20mar-21abr	24abr-19may	22may-16jun
CARLOS	PAB	CAND 2	CAND 1	PIST 2	PIST 1	PAB	CAND 2	CAND 1	PIST 2	PIST 1
MANUEL	PIST 1	PAB	CAND 2	CAND 1	PIST 2	PIST 1	PAB	CAND 2	CAND 1	PIST 2
DAVID L.	PIST 2	PIST 1	PAB	CAND 2	CAND 1	PIST 2	PIST 1	PAB	CAND 2	CAND 1
DAVID M.	CAND 1	PIST 2	PIST 1	PAB	CAND 2	CAND 1	PIST 2	PIST 1	PAB	CAND 2
MARÍA	CAND 2	CAND 1	PIST 2	PIST 1	PAB	CAND 2	CAND 1	PIST 2	PIST 1	PAB



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	4°A 1°E	2°A 3°A	2°E	2°D 1°F	4°A 3°G
2	2°C 4°F	2°D 3°D	2°F 2°B	2°F 1°E	1°D 2°B
3	2°G BACH A	2°G 3°C BACH C	2°A 1°D 1°F		3°B 1°G 1°B
R					REU DEP
4	4°C BACH D 1°B	4°C 4°D	2°C 4°D	3°E 1°A	3°F BACH B 4°B
5	3°C 1°D 2°E	4°E BACH D 1°C	3°F 1°G 1°E	3°D BACH B 4°B	4°E 1°A
6	3°A 1°G 1°F	3°B BACH A 1°B	3°E BACH C 1°A	3°G 4°F 1°C	1°C

ESO

La Educación Secundaria Obligatoria comprende cuatro cursos académicos, que se seguirán ordinariamente entre los doce y los dieciséis años de edad. Con carácter general, los alumnos y las alumnas tendrán derecho a permanecer en régimen ordinario hasta los dieciocho años de edad cumplidos en el año en que finalice el curso.

La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos y las alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararlos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

La materia de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria debe contribuir no sólo a desarrollar las capacidades instrumentales y a generar hábitos de práctica continuada de la actividad física, sino que, además, debe vincularla a una escala de valores, actitudes y normas, y al conocimiento de los efectos que tiene sobre el desarrollo personal, contribuyendo de esta forma al logro de los objetivos generales de la etapa.

El enfoque de esta materia tiene un carácter integrador e incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar. Por una parte, el movimiento es uno de los instrumentos cognitivos fundamentales de la persona, tanto para conocerse a sí misma como para explorar y estructurar su entorno inmediato. Por medio de la organización de sus percepciones psico motrices, se toma conciencia del propio cuerpo y del mundo que rodea, pero además, mediante el movimiento, se mejora la propia capacidad motriz en diferentes situaciones y para distintos fines y actividades, permitiendo incluso demostrar destrezas y superar dificultades.

Igualmente, a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través de este liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La materia de Educación Física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

Durante el primer año le daremos mucha importancia a que el alumno, al ser un recién llegado al centro, conozca todas las normas, dificultades, características, instalaciones, etc. que el departamento de educación física tiene para desarrollar su programación didáctica. Creemos que con nuestra programación y con las instalaciones que disponemos, los alumnos de primero y segundo de ESO obtendrán una dimensión real de los diferentes ámbitos que puede abarcar la asignatura de Educación Física como elemento fundamental en el desarrollo personal y formativo.

BACHILLERATO

El Bachillerato abarca desde los dieciséis a los dieciocho años de edad. Nos encontramos ante un ciclo no obligatorio compuesto por dos cursos académicos y con un tratamiento diferente del área de Educación Física, dependiendo del curso donde nos encontremos. En primero nuestra área formará parte de las materias obligatorias comunes.

Es imprescindible que el alumno que ha optado por continuar los estudios de secundaria consolide su formación integral.

Uno de los objetivos básicos de la Educación Física y por tanto, una de sus aportaciones fundamentales en el sistema educativo, es la búsqueda de una aptitud física adecuada que contribuya a una buena “salud”, lo que constituye una preocupación primordial para los que consideran que la meta última es disfrutar de una vida prolongada, vigorosa, rica y sana. Por otro lado, el ejercicio físico es uno de los factores más importantes en el mantenimiento de una buena salud.

La Educación Física se hace imprescindible sobre todo en las sociedades urbanas como consecuencia del gran aumento de enfermedades, especialmente del aparato circulatorio y respiratorio, debido a: vida sedentaria, aumento de tensiones emocionales, consumo excesivo de calorías, efecto de las drogas y la contaminación general.

La Educación Física, por tanto, en este ciclo debe consolidar las posibles modificaciones de hábitos y actitudes del ciclo anterior, profundizar en los conocimientos adquiridos y ofertar soluciones individuales que respondan a las propuestas de intereses de los alumnos, ya sea desde la mera ocupación del ocio y el tiempo libre, o desde la preparación para su vida profesional.

En cuanto a los conocimientos, el ciclo debe ofrecer actividades y materiales para la profundización en los bloques de contenidos del ciclo anterior y el dominio de las técnicas, a través de actividades libremente elegidas por los alumnos, no sólo a nivel práctico sino también en la aplicación de los conocimientos teóricos para esas actividades y para la vida cotidiana, responsabilizándose tanto de la organización como de su evaluación (autoevaluación).

La línea de actuación de la Educación Física se establece en torno a dos concepciones:

- mejora de la salud a través de la actividad física.
- perfeccionamiento de las habilidades motrices para el disfrute activo del tiempo de ocio.

En coherencia con este planteamiento, una de las finalidades formativas de la Educación Física en el Bachillerato la constituye la consolidación de la autonomía plena del alumno para satisfacer sus propias necesidades motrices, de desarrollo personal y de relación social, precisamente en orden a la mejora de la calidad de vida y a la activa y saludable utilización del tiempo de ocio. Debido al carácter propedéutico y de preparación para estudios superiores, los planteamientos metodológicos deben conceder una importancia progresiva al aprendizaje autónomo y al trabajo individual, sin abandonar planteamientos centrados en el trabajo en grupo. En el Bachillerato el equilibrio entre concreción y diversidad se inclina a favor del segundo. El Bachillerato debe concretarse en una oferta abierta y flexible de contenidos capaz de responder a la progresiva diferenciación de intereses, aptitudes y necesidades que se producen en el alumnado a lo largo de la etapa.

2. DESARROLLO DE LOS CURSOS 2ºESO Y 4ºESO.

2.1. CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA A LAS COMPE- TENCIAS CLAVE (ESO).

Tal y como se desprende de la redacción del Real Decreto 111/2016 de 14 de Junio, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, la materia de Educación Física va a contribuir al desarrollo de las Competencias Clave en los siguientes aspectos reflejados en la tabla que sigue.

ETAPA: ESO	MATERIA: EDUCACIÓN FÍSICA
1. COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA	<ol style="list-style-type: none">1. Interacción técnico-comunicativa profesor-alumnos/as y alumnos-alumnos/as.2. Vocabulario específico acerca de la actividad física y el deporte.
2. COMPETENCIA MATEMÁTICA Y CIENCIA-TECNOLOGÍA	<ol style="list-style-type: none">1. Cálculo de distancias en actividades de orientación.2. Magnitudes y unidades de medida en la realización de test físicos.
3. COMPETENCIA DIGITAL	<ol style="list-style-type: none">1. Análisis crítico de la información sobre las actividades físicas y deportivas en los medios de comunicación.2. Información sobre actividades físicas y deportivas en la red Internet.3. Uso de las TIC's en el desarrollo de las actividades propias de la materia.
4. COMPETENCIA SOCIAL Y CÍVICA	<ol style="list-style-type: none">1. Fomento de la integración, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo en actividades colectivas.2. Espíritu de juego limpio como base de las relaciones entre iguales.3. Respeto a la normas de juego como base del buen desarrollo de la actividad y como punto de apoyo de la convivencia.4. Conocimiento y aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y de los demás.5. Integración en un proyecto común siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades.6. Cultura de la paz en los eventos deportivos y el rechazo de actitudes violentas.

**5. COMPETENCIA
CONCIENCIA Y
EXPRESIÓN
CULTURAL**

1. Reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales de la motricidad humana: deportes, juegos tradicionales, actividades expresivas o la danza.
2. Expresión de ideas o sentimientos de forma creativa: exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y del movimiento.
3. Adquisición de habilidades perceptivas: experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal.
4. Ritmo y movimiento.
5. Adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural: conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas. Juegos interculturales.
6. Análisis y reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.
7. Dimensión cultural de las manifestaciones deportivas.

**6. COMPETENCIA
PARA APRENDER A
APRENDER**

1. Resolución de problemas motrices.
2. Adquisición de aprendizajes técnicos, tácticos y estratégicos y su aplicación a entornos variables.
3. Planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación.
4. Regulación de su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada.
5. Técnicas de búsqueda, selección y análisis crítico de la información.
6. Habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas.

**7. COMPETENCIA
SENTIDO DE
INICIATIVA Y
ESPÍRITU
EMPRENDEDOR**

1. Autorregulación y autogestión en el desempeño de actividades físicas.
2. Planificación de actividades para el mantenimiento y mejora de la condición física propia.
3. Creatividad en actividades de expresión corporal.
4. Resolución de problemas motrices.
5. Participación responsable del alumnado en la organización, gestión, desarrollo y control de actividades físicas, deportivas y de expresión corporal.
6. Autosuperación, esfuerzo y perseverancia en la consecución de determinados objetivos en actividades físicas y deportivas.

2.2. OBJETIVOS

ESO

La Enseñanza de la Educación Física en la ESO tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyen 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 estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludable, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales de la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con la de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativo, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas en situaciones de oposición y 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 actuando, en caso necesario, los protocolos de 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.

OBJETIVOS POR NIVELES

Los objetivos para la ESO serán contextualizados atendiendo:

- Al nivel inicial de los alumnos, al ritmo del grupo en el que se imparte.
- A la disponibilidad de las instalaciones.

OBJETIVOS DE 2º ESO	OEM R.D (1105/14)	OGE (D. 111/16)	OGE (111/16)	C.C.	BLOQUE CONTENIDOS
1. Comprender los conceptos de condición física y cualidades físicas básicas entendiendo los elementos, factores y tipos que los componen (centrándose en la resistencia y la flexibilidad), mediante la realización de pruebas de valoración del estado de salud inicial y de la capacidad física y tareas para la mejora de las cualidades de flexibilidad y resistencia.	1, 2, 3, 4, 5	b), f), g), k)	a), b), d)	5, 7,	Condición Física y Motriz
2. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica habitual de la actividad física, concienciándose de las propias limitaciones y de la posibilidad de mejorar con esfuerzo mediante el entrenamiento y valorando la superación como una actitud fundamental para la consecución de cualquier mejora personal.	1, 2, 3, 4, 5	b), f), g), k)	a), b), d)	5, 7,	Condición Física y Motriz
3. Conocer el cuerpo humano y su relación con el ejercicio y su control y utilizar sistemas de desarrollo de la condición física observando su progresión personal y valorando el control de intensidad del esfuerzo mediante la frecuencia cardíaca.	1, 2, 3, 4, 5	b), f), g), k)	a), b), d)	5, 7,	Condición Física y Motriz

4. Identificar las distintas formas de llevar a cabo un calentamiento y dirigir uno a otros compañeros valorando la importancia del mismo y de la vuelta a la calma sobre su salud.	1, 2, 3, 4, 5	b), f), g), k)	a), b), d)	5, 7,	Condición Física y Motriz
5. Analizar la influencia de las cualidades físicas básicas en el estado de salud, así como en la prevención de lesiones y	1, 2, 3, 4, 5	b), f), g), k)	a), b), d)	5, 7,	Salud y Calidad de Vida

malformaciones. Utilizar la gimnasia correctiva como compensación de malas actitudes posturales e iniciarse en tareas de mejora de la respiración, valorando los efectos positivos que tiene para su salud los hábitos nutricionales y de higiene personal.					
6. Conocer y diferenciar los distintos tipos de deportes, individuales, de adversario y colectivos, así como valorar su importancia cultural y económica en la sociedad actual	7, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), f)	5, 7,	Juegos y Deportes
7. Conocer la historia, reglas, materiales y dimensiones de los deportes practicados en el curso, comprender su técnica básica y llevarlo a la práctica mediante ejercicios reglados o semirreglado, ejercicios de asimilación técnica y calentamientos específicos, valorando la práctica del deporte como medio para mejorar las habilidades motrices y las capacidades físicas, desarrollando actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos y descubriendo al adversario como elemento que posibilita la competición y no como enemigo a batir.	7, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), f)	5, 7,	Juegos y Deportes

<p>8. Conocer la historia, reglas, materiales, dimensiones y técnicas básicas de algunos juegos predeportivos y alternativos (fresbee, palas, ...), así como su calentamiento específico, y realizar juegos que desarrollen el valor del disfrute de la actividad por encima del resultado. Aprender a valorar estas prácticas como medio para ocupar el tiempo de ocio de forma saludable.</p>	2, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), d), f)	5, 7,	Juegos y Deportes
<p>9. Conocer la historia, reglas, materiales y dimensiones de los deportes individuales, comprender su técnica y táctica básica y la noción básica de defensa, y llevarlo a la práctica mediante ejercicios reglados o semireglados desde 1vs1 a 3vs3, ejercicios de asimilación técnica y calentamientos específicos, valorando la práctica del deporte como medio para mejorar las habilidades motrices y la capacidades físicas, desarrollando actitudes de colaboración.</p>	7, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), f)	5, 7,	Juegos y Deportes
<p>10. Conocer y practicar las pruebas y técnicas básicas del atletismo.</p>	7, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), f)	5,7	Juegos y Deportes
<p>11. Identificar los materiales usados en el senderismo y su técnica, practicarlo cuidando la naturaleza de forma activa y no sólo evitando deteriorarla y mejorando las capacidades de observación y reflexión para interpretar los datos que nos aporta el medio natural.</p>	6, 10	a), b), c), d), e), g), j), k)	a), d), f)	5, 7,	Actividades en el Medio Natural

<p>12. Comprender la alegoría del cuerpo humano, valorar positivamente los estados de ánimos más alegres y distendidos y mostrar interés por aumentar las dotes expresivas como medio de enriquecimiento personal.</p>	9,10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), b), f)	5, 7,	La Expresión Corporal
<p>13. Entender las ventajas del lenguaje corporal y los aspectos culturales y antropológicos del mismo mediante la producción de mensajes espontáneos, mostrando desinhibición y apertura en la manifestación de mensajes.</p>	9,10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), b), f)	5, 6, 7,	La Expresión Corporal
<p>14. Reconocer algunos gestos corporales de la vida cotidiana y en manifestaciones deportivas, y de desplazarse en diferentes direcciones y exploración del espacio, valorando la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento para la comunicación de mensajes y la manifestación de sentimientos.</p>	9,10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), b), f)	5, 6, 7,	La Expresión Corporal
<p>15. Conocer y utilizar los elementos básicos de la expresión (rasgos físicos, el gesto, significado de la mirada, posturas...), así como la tensión y relajación como elementos expresivos y de dominio corporal, todo ello participando activamente en todas las actividades, aceptando la propia imagen y mejorando la autoestima y mostrando desinhibición, apertura y comunicación en las relaciones con los otros.</p>	9,10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), b), f)	5, 6, 7,	La Expresión Corporal

OBJETIVOS DE 4º ESO	OEM RD 1105/14	OGE	OGE (D. 111/2016)	C.C.
1. Consolidar sus conocimientos sobre metabolismo energético y dominar algunos métodos básicos de entrenamiento, mediante prácticas de acondicionamiento físico con tratamiento discriminado para cada cualidad, realizando propuestas específicas y tomando cierta autonomía en la planificación de actividades físicas individuales.	1, 2, 3, 4, 5, 10	a),b),c),d), e), f), g), j),k)	a), b), d), f)	3, 5, 7,
2. Profundizar en las bases del calentamiento específico y consolidar definitivamente el hábito de calentar y de realizar actividades de relajación y vuelta a la calma tras esfuerzos intensos.	1, 2, 3, 4, 5	b), f), g), k)	a), b), d)	5, 7,
3. Relacionar los efectos de su desarrollo evolutivo con su nivel de condición física mediante la aplicación de algunos tests tanto físicos como anatómicos, mostrando una disposición favorable hacia la práctica regular y sistemática de actividad física.	1, 2, 3, 4, 5	b), f), g), k)	a), b), d)	3, 5, 7,
4. Reflexionar sobre su estilo de vida en relación a ciertas sustancias perjudiciales para la salud comprendiendo sus efectos a corto y largo plazo.	4, 10	a), b), c), d), e), g), j), k)	a), f)	3, 4, 5, 6, 7,
5. Profundizar en algunos conceptos y clasificaciones en relación a las habilidades motoras iniciados en año anterior, comprendiendo la forma de evolución de las mismas.	3, 5	b), g), k)	a)	3, 5, 7,
6. Incrementar su dominio técnico en la realización de variedad de habilidades motrices recordando sus pautas fundamentales de ejecución para poder así valorar distintos niveles de habilidad, agilidad y destreza. Valorar dichas prácticas como medio saludable de utilización del tiempo de ocio.	2, 3, 5, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), d), f)	3, 5, 7,
7. Profundizar en el concepto de comunicación no verbal comprendiendo los distintos tipos gestos e iniciándose en el significado de las posturas, así como en distintos conceptos relacionados con el ritmo musical y las coreografías mediante prácticas de distintas manifestaciones expresivas, tanto individuales como colectivas, mejorando la confianza en sí mismo y autonomía personal, así como la capacidad de trabajo en equipo.	9,10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), b), f)	3, 5, 6, 7,
8. Superar miedos e inhibiciones mejorando su confianza en sí mismo, y adoptando una disposición favorable para el aprendizaje de nuevas habilidades y destrezas.	10	a), b), c), d), e), g), j), k)	a), f)	5, 6, 7,

9. Profundizar en las reglas y principios técnicos y tácticos un deporte de red (bádminton) vivenciando pequeñas competiciones intragrupo e intergrupos comprometiéndose en participar en la organización de las mismas.	7, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), f)	3, 5, 7,
10. Valorar el efecto positivo que la práctica deportiva supone sobre la calidad de vida y de darse cuenta de la importancia del deporte como medio de relación social.	1, 2, 5, 8, 10	a), b), c), d), e), f), g), j), k), l)	a), b), c), d), f)	3, 5, 7,
11. Cooperar con los demás compañeros para conseguir metas comunes en los diferentes juegos y deportes.	1, 8	a), b), c), d), f), k)	a), b), c), d)	3, 5, 6, 7,
12. Iniciarse en las reglas de los deportes colectivos e individuales trabajados durante el curso, y de conseguir un aprendizaje técnico de sus habilidades fundamentales mediante prácticas deportivas, pero siendo consciente de la importancia del respeto a las reglas, a los propios compañeros, a los contrarios y a los jueces.	7, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), f)	3, 5, 7,
13. Comprender los conceptos básicos necesarios para orientarse y de aprender a manejar algunos recursos de orientación.	6, 7, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), d), f)	2, 3, 5, 7,
14. Dominar diversas técnicas de orientación, diversas técnicas de determinación de rumbos y realizar distintas modalidades de carreras de orientación: grupos, relevos..., aumentando su responsabilidad en la organización de actividades en grupo.	6, 7, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), d), f)	2, 3, 5, 7,
15. Realizar práctica de orientación en el medio natural y urbano aplicando y utilizando las normas y medidas de seguridad en las prácticas físicas, y mostrando responsabilidad y respeto con el medio natural.	6, 7, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), d), f)	2, 3, 5, 7,
16. Mostrar autonomía para desenvolverse en medios no habituales y responsabilidad en la organización de actividades en grupo.	6, 7, 8, 10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), c), d), f)	3, 5, 7,
17. Componer una coreografía grupal con creatividad y estética, mostrando una actitud de colaboración y coordinación con los compañeros.	9,10	a), b), c), d), e), g), j), k), l)	a), b), f)	3, 5, 6, 7,

OBJETIVOS PARA EL BILINGÜISMO

Para todos los grupos bilingües se añade el siguiente objetivo: conocer la terminología básica utilizada en las distintas actividades y deportes en el idioma inglés y ser capaz de expresarse en el

mismo en referencia a los contenidos propios de la asignatura.

Se valorará el uso de la segunda Lengua por parte del alumnado de forma oral y escrita.

La mayoría de los contenidos se trabajarán conjuntamente en las dos lenguas pudiendo darse el caso de que algún contenido debido a su sencillez o a que se ha trabajado en cursos anteriores se haga casi completamente en Lengua Inglesa.

CURRICULO INTEGRADO BILINGÜE

Los contenidos teóricos y prácticos en los grupos bilingües se impartirán en Lengua Inglesa realizando el profesor la adaptación y elaboración del material didáctico correspondiente una vez comprobado el nivel del alumnado tras la Evaluación Inicial, según instrucciones de la Orden de 18 de Febrero de 2013 que regula la Enseñanza bilingüe en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Andalucía. Y la Ley Orgánica 8/2013 del 9 de Diciembre. Durante el presente curso académico la E.F va a ser bilingüe en grupos de 1º, 2º y 4º de la ESO. El trabajo de los contenidos dentro del proyecto bilingüe se hará conforme a la normativa vigente impartándose un nivel mínimo de la asignatura en lengua inglesa según el nivel apreciado en la Evaluación Inicial. Salvo modificaciones durante el desarrollo de las unidades didácticas, éstas se trabajarán en las dos lenguas, disponiendo los alumnos de apuntes en Lengua Inglesa en los que se repasarán conceptos básicos de la asignatura así como todo tipo de nuevos aprendizajes.

CONTENIDOS POR NIVELES

Los contenidos serán contextualizados atendiendo:

- Al nivel inicial de los alumnos, al ritmo del grupo en el que se imparte.
- A la disponibilidad de las instalaciones.

2.3. CONTENIDOS

2º ESO

- Test de evaluación de la condición física
- Cualidades Físicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad
- Test de seguimiento de la Condición Física.
- Calentamiento II : Tipos: general y específico.
- Anatomía del cuerpo humano II.
- Condición Física: Test de condición física.
- Juegos.
- Higiene postural
- Frecuencia Cardíaca, Respiratoria y Frecuencia cardíaca máxima.
- Igualdad deportiva
- Lesiones deportivas.
- Respiración II: tipos.
- La Relajación
- Juegos y deportes alternativos
- Malabares: Historia y tipos.
- Primeros Auxilios
- Hábitos saludables: relación entre el deporte y la salud.
- Hábitos de vida saludables y enfermedades nutricionales: Anorexia, Bulimia y Vigorexia.
- Actividades de la Naturaleza: Orientación.
- Deportes colectivos
- Lesiones deportivas: uso de frío y calor
- Expresión corporal: Coreografía y montaje Acrosport.

4º ESO

- Test de evaluación de la condición física
- Cualidades Físicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad
- Test de seguimiento de la Condición Física.
- Calentamiento IV: Específico autónomo.
- Anatomía del cuerpo humano IV.
- Frecuencia cardíaca.
- Técnicas de Relajación.
- Planificación del entrenamiento. Plan de trabajo.
- Atletismo.
- Deportes alternativos

- Deportes de equipo: Balonmano.
- Historia de la Educación Física.
- RCP, Primeros Auxilios.
- Higiene postural.
- Gestión del tiempo libre.
- Actividades en el medio natural
- Deportes colectivos
- Expresión Corporal (mimo, dramatización y danza).
- Nutrición.

2.4. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

TEMPORALIZACIÓN.

Esta temporalización es orientativa, ya que el currículo debe ser flexible.

Hay que tener en cuenta la meteorología y la coincidencia de varios grupos en pistas en nuestro horario. Hay fragmentos de horario donde pueden llegar a coincidir tres grupos (o incluso hasta cuatro) a la misma hora durante este curso académico 2022/2023.

Todos estos factores nos condicionan y nos llevan a tener a veces numerosas dificultades a la hora de distribuir las instalaciones y el material deportivo.

Por lo que nos lleva a la siguiente conclusión: los contenidos que se exponen a continuación podrían variar por conveniencia organizativa.

2º ESO
Primer Trimestre
COMENZAMOS (Introducción, normas, vestimenta, funcionamiento, recogida de datos y criterios de calificación)
CALENTAMIENTO II: Tipos de calentamiento; Calentamiento general y V.C.
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: Hábitos perjudiciales para la salud, sedentarismo, drogas. Técnicas de relajación y respiración. Trastornos vinculados con la imagen corporal (vigorexia, tanorexia, anorexia...)
CONDICIÓN FÍSICA II: Control de la intensidad del esfuerzo (FC). CFB, ejercicios y juegos de condición física. Resistencia Aeróbica y Anaeróbica.
CONDICIÓN FÍSICA. TEST FÍSICOS: Test de condición física. Aceptación de limitaciones y superación personal.
Anatomía II: Huesos y músculos principales II.
Segundo Trimestre
MULTIDEPORTE II: Normas básicas y minicampeonatos.
FLOORBALL: Fundamentos del Floorball
PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS: Golpe de calor, hipotermia, heridas, esguinces...
Tercer Trimestre

ORIENTACIÓN: Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, mapa. Juego de pistas.
MALABARES: Historia; construcción; progresión técnica.
DEPORTES ALTERNATIVOS: pinfuvote, dutchball, etc.
EXPRESIÓN CORPORAL: Acrospport con base musical.
CONDICIÓN FÍSICA. TEST FÍSICOS: Test de condición física. Aceptación de limitaciones y superación personal.

4º ESO
Primer Trimestre
COMENZAMOS (Introducción, normas, vestimenta, funcionamiento, recogida de datos y criterios de calificación)
CALENTAMIENTO IV: Calentamiento específico autónomo.
HÁBITOS SALUDABLES: Alimentación e hidratación y deporte. Fundamentos nutricionales.
CONDICIÓN FÍSICA IV: Plan de entrenamiento. Mejora de la condición física.
CONDICIÓN FÍSICA. TEST FÍSICOS: Test de condición física. Aceptación de limitaciones y superación personal. Mejora tras plan de entrenamiento.
Anatomía IV: Contracción muscular
Segundo Trimestre
BALONMANO: Fundamentos del balonmano.
ATLETISMO: Fundamentos del atletismo.
PRIMEROS AUXILIOS: Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes.
Tercer Trimestre
DEPORTE Y ENTORNO PRÓXIMO: Métodos de entrenamiento en entorno próximo urbano y medio natural.
EXPRESIÓN CORPORAL: Montaje artístico-expresivo: Circo, musical, teatro, etc.
DEPORTES ALTERNATIVOS: bádminton, beisbol, etc.
CONDICIÓN FÍSICA. TEST FÍSICOS: Test de condición física. Aceptación de limitaciones y superación personal.

2.5. EVALUACIÓN 2º Y 4º ESO

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

La evaluación será continua y global por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el progreso del alumnado, con el fin de detectar las dificultades en el momento en que se produzcan, averiguar sus causas y, en consecuencia, adoptar las medidas necesarias dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias, que le permita continuar adecuadamente su proceso de aprendizaje.

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

El alumnado tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de plena objetividad, a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos de manera objetiva, y a conocer los resultados de sus evaluaciones, para que la información que se obtenga a través de la evaluación tenga valor formativo y lo comprometa en la mejora de su educación. Para garantizar la objetividad y la transparencia en la evaluación, al comienzo de cada curso, los profesores y profesoras informarán al alumnado acerca de los criterios de evaluación de cada una de las materias, incluidas las materias pendientes de cursos anteriores, así como de los procedimientos y criterios de evaluación y calificación.

Asimismo, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación, calificación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro.

En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado del segundo y cuarto curso de la etapa, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 10 del Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, como referentes de la evaluación, se emplearán los criterios de evaluación de las diferentes materias, así como su desarrollo a través de los estándares de aprendizaje evaluables, como orientadores de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, recogidos en los anexos II, III y IV de la Orden 15 de enero de 2021.

FASES DE EVALUACIÓN

Evaluación inicial.

Al principio de curso y al inicio de cada Unidad Didáctica se realizará una evaluación inicial para diagnosticar el nivel de partida de los/as alumnos/as en cuanto a los contenidos a trabajar. Se realizará a través de instrumentos diversos, tales como preguntas orales, tormentas de ideas, pruebas escritas, actividades de aplicación y observación sistemática. Los resultados de esta servirán para realizar los oportunos ajustes en las Programaciones de Aula y detectar a alumnos/as con Necesidad Específica de Apoyo Educativo. La Evaluación será por tanto de carácter cualitativa y no calificativa.

Evaluación del proceso (formativa)

Se realizará durante todo el proceso de enseñanza-aprendizaje a lo largo del curso académico fundamentalmente mediante resolución de tareas de aplicación que nos servirán para poner de manifiesto los progresos del alumno/a y sus herramientas para afrontar los aprendizajes y detectar los progresos y dificultades que se van originando para introducir las modificaciones que, desde la práctica, se vayan estimando convenientes.

Evaluación final (sumativa)

Se realizará una evaluación al final de cada trimestre y al final del curso, con el fin de poner de manifiesto el progreso del alumnado desde el inicio del curso hasta el momento de la evaluación. Será una consecuencia de la evaluación continua. En base a los resultados de la misma se tomarán

decisiones tales como: calificación, programas de refuerzo para los/as alumnos/as con evaluación negativa, actividades de ampliación para los/as alumnos/as con evaluación negativa.

RELACIÓN ENTRE COMPETENCIAS, CRITERIOS Y ESTÁNDARES POR NIVEL EDUCATIVO

Competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT), competencias sociales y cívicas (CSC), competencia conciencia y expresiones culturales (CeC), competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), aprender a aprender (CAA) , competencia en comunicación lingüística (CCL), competencia digital (CD) , competencia motriz (CM), competencia sobre la salud (CS)

2º ESO

CC	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables RD 1105/2014 26 diciembre
CMCT CAA CSC SIEP	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 producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
CAA CSC SIEP CCL CEC	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
CMCT	3. Resolver situaciones	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener

<p>CAA CSC SIEP</p>	<p>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>ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>CMCT CAA</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. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para auto-evaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>CMCT CAA</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,</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el</p>

	la mejora postural y mostrando una actitud de mejora.	efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
CMCT CAA CSC	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
CAA CSC SIEP	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.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
CMCT CAA CSC	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.	8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

CSC	<p>9. Reconocer 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.</p>	<p>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>
CCL CD CAA	<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
CCL CD CAA CSC CEC	<p>11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.</p>	
CMCT CAA CSC SIEP	<p>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.</p>	

4º ESO

CC	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables RD 1105/2014 26 diciembre
CMCT CAA CSC SIEP	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físicodeportivas 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.
CAA CSC SIEP CCL CEC	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.
CMCT CAA CSC SIEP	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físicodeportivas 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. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y

		<p>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>
CMC T CAA	<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>

CMCT CAA	<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>
CMCT CAA CSC	<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</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> <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>

<p>CAA CSC SIEP</p>	<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
<p>CAA CSC CEC</p>	<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.</p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>CMC T CAA CSC</p>	<p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente</p>

CCL 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.	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades
CCL CAA CSC SIEP	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.	11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.
CCL CD CAA	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 entornos apropiados
CMCT CAA CSC	13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano,	

SIEP	como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	
------	--	--

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE.

El artículo 20 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato establece que:

1. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las materias de los bloques de asignaturas troncales y específicas, serán los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que figuran en las tablas del apartado de Evaluación de esta programación.
2. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de la Educación Secundaria Obligatoria será continua, formativa e integradora. En el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo. Estas medidas se adoptarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias imprescindibles para continuar el proceso educativo. La evaluación de los aprendizajes de los alumnos y alumnas tendrá un carácter formativo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado deberá ser integradora, debiendo tenerse en cuenta desde todas y cada una de las asignaturas la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y del desarrollo de las competencias correspondiente. El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada asignatura teniendo en cuenta los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables de cada una de ellas.
3. Se establecerán las medidas más adecuadas para que las condiciones de realización de las evaluaciones, incluida la evaluación final de etapa, se adapten a las necesidades del alumnado con necesidades educativas especiales. Estas adaptaciones en ningún caso se tendrán en cuenta para minorar las calificaciones obtenidas.
4. Los profesores evaluarán tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, para lo que establecerán indicadores de logro en las programaciones didácticas.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

El alumnado será evaluado de manera trimestral, en base a cada uno de los estándares y criterios de evaluación establecidos por cada una de las unidades didácticas que se establezcan en cada trimestre.

El 100% de la nota estará basada en los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.

El registro de todas las calificaciones y de toda la información recogida a través de los instrumentos de evaluación se pasará al cuaderno físico (cuaderno del profesor) y/o virtual (cuaderno de Séneca) y se traducirá en la nota del alumnado.

La calificación estará indicada por la ponderación de los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables tal y como se recogen en las tablas de esta programación didáctica.

La calificación trimestral será la suma aritmética de los todos los criterios de evaluación y su concreción en los estándares establecidos para cada trimestre.

Y la nota final anual será la media aritmética de los tres trimestres.

PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES EVALUABLES DE APRENDIZAJE POR NIVELES

2ESO

1º TRIMESTRE

UNIDAD	B.C.	CRITERIOS	PONDERACIÓN	C.C	ESTANDARES	INSTRUMENTOS/CONTENIDOS DE APRENDIZAJE
1.COMENZAMOS (Presentación, Normas, Test, c.f., vestimenta, higiene hábitos saludables, relación entre deporte y salud, hábitos saludables) Test físicos durante todo el curso.	SyCV y CFS	4. Reconocer factores activos y control intensidad, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1/8	CMCT CAA	4.3 Relaciona las adaptaciones orgánicas con la Act Fís sistemática así como con la salud. 4.5 Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar factores de C.F. 4.6 Identifica características de Act Físicas para ser saludables y con actitud crítica ante prácticas d efectos negativos para la salud.	Observación Actividad escrita Fichas Cuestionario
		5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	1/8	CMCT CAA	5.1 Participa activamente en la mejora de las Cap. Físic desde un enfoque saludable. 5.2 Alcanza niveles de C.F. acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3 Aplica fundamentos de higiene postural en la práctica. 5.4 Valora la importancia de los hábitos higiénicos y saludables en torno al ejercicio.	Observación Fichas
2. EL CALENTAMIENTO II: General. Estiramientos.	E C	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1/8	CMCT CAA	6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos. 6.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	Observación. Prácticas. Autoevaluación
3. CONDICIÓN FÍSICA II: Cualidades Físicas, Juegos Aplicados, R Aerób y Anaerób, FC, FCM, FR. Anatomía II	SyCV y CFS	4. Reconocer factores activos y control intensidad (F.C y FR)	1/8	CMCT CAA	4.4. Adapta intensidad esfuerzo controlando FC	Observación. Prácticas. Autoevaluación
		6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1/8	CMCT CAA	6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos.	Observación. Prácticas. Autoevaluación
		5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de	1/8	CMCT CAA	5.1 Participa activamente en la mejora de las Cap. Físic desde un enfoque saludable. 5.2 Alcanza niveles de C.F. acordes a su	Observación Fichas

		autoexigencia en su esfuerzo.			momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3 Aplica fundamentos de higiene postural en la práctica. 5.4 Valora la importancia de los hábitos higiénicos y saludables en torno al ejercicio.	
4. SALUD Y CALIDAD DE VIDA (Hábitos saludables y no saludables, trastornos alimentación)	SYCV	4. Aplicar los factores relacionados con la AF y la Salud	1/8	CMCT CAA	4.6. Identifica las características de AF para que ésta sea saludable.	Observación Test escrito Preguntas orales
		9. Controlar los riesgos en AFD y adoptar medidas preventivas	1/8	CCL CSC	9.1 Identificar actividades con elementos de riesgo para sí mismo y los demás. 9.2 Identifica y aplica protocolos a seguir para activar servicios de emergencia o en caso de accidente deportivo.	Observación Test escrito Preguntas orales Prácticas

2° TRIMESTRE

UNIDAD	B.C.	CRITERIOS	PONDERACIÓN	C.C	ESTANDARES	INSTRUMENTOS/CONTEXTOS DE APRENDIZAJE
5. DEPORTE COLECTIVO: FLOORBALL/UNIHOQUE Y: Fundamentos técnicos-tácticos básicos y normas fundamentales)	JJDD	1. Resolver situaciones motrices aplicando fund tec-tác	1/10	CMCT CAA CSC SIEP	1.1. Aplica aspectos básicos de las técnicas 1.4. Mejora su nivel de ejecución en acciones técnicas respecto a su nivel inicial	Observación Test práctico
		3. Resolver situaciones motrices de oposición	1/10	CMCT CAA CSC SIEP	3.1. Adaptar fund técnico y tácticos para ser eficaz motrizmente 3.2. Poner en práctica de forma autónoma aspectos técnicos tácticos	Observación Test práctico
		7. Posibilidades de las actividades físicas para transmitir valores e inclusión social, colaborando y aceptando aportaciones de los demás.	1/10	CAA CSC SIEP	7.1. Mostrar tolerancia y deportividad 7.2. Colaboración en las actividades grupales 7.3. Respeto a los demás	Observación Test práctico
6. MULTIDEPORTE II : Fundamentos técnicos-tácticos básicos y normas fundamentales)	JJDD	1. Resolver situaciones motrices aplicando fund tec-tác	1/10	CMCT CAA CSC SIEP	1.1. Aplica aspectos básicos de las técnicas 1.4. Mejora su nivel de ejecución en acciones técnicas respecto a su nivel inicial	Observación Test práctico
		3. Resolver situaciones motrices de oposición	1/10	CMCT CAA CSC SIEP	3.1. Adaptar fund técnico y tácticos para ser eficaz motrizmente 3.2. Poner en práctica de forma autónoma aspectos técnicos tácticos	Observación Test práctico
		7. Posibilidades de las actividades físicas para transmitir valores e inclusión social, colaborando	1/10	CAA CSC	7.1. Mostrar tolerancia y deportividad 7.2. Colaboración en las actividades grupales	Observación Test práctico

		y aceptando aportaciones de los demás.		SIEP	7.3 Respeto a los demás	
		10. Uso de las TICs	1/10	CCL CD CAA	10.1 Utiliza las TICs para elaborar documentos digitales propios 10.2. Expone trabajos relacionados con la actividad física utilizando recursos tecnológicos.	Trabajos escritos Exposiciones en clase
		11. Elaborar trabajos para fomentar la igualdad en AFyD.	1/10	CLL CD CAA CSC CEE		Trabajos escritos
7. PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS	SYCV	4.Aplicar los factores relacionados con la AF y la Salud	1/10	CMCT CAA	4.6. Identifica las características de AF para que ésta sea saludable.	Trabajos escritos Exposiciones en clase
		9. Controlar los riesgos en AFD y adoptar medidas preventivas	1/10	CCL CSC	9.1 Identificar actividades con elementos de riesgo para sí mismo y los demás. 9.2 Identifica y aplica protocolos a seguir para activar servicios de emergencia o en caso de accidente deportivo.	Observación Test escrito Preguntas orales Prácticas

3° TRIMESTRE

UNIDAD	B.C.	CRITERIOS	PONDERACIÓN	C.C	ESTANDARES	INSTRUMENTOS/CONTEXTOS DE APRENDIZAJE
8. AFMN (Orientación)	AFMN	8. Reconocer posibilidades del dxt como ocio activo.	1/9	CMCT CAA CSC	8.1 Conoce y respeta el entorno y lo valora como lugar común para realiza AF	Ficha Observación Prácticas
		12. Participar en actividades del medio natural para mejorar la salud.	1/9	CMCT CAA CSC		Observación Fichas Test escrito
10. MALABARES	JJDD	3. Resolver situ. Motrices tareas oposición y colab/oposición tomando decisiones eficaces	1/9	CMCT CAA CSC SIEP	3.1 adapta fundamentos técnico-tácticos en la práctica de las actividades propuestas 3.2 pone en práctica aspectos de ataque y defensa en las actividades propuestas 3.3.reflexiona sobre las situaciones resueltas.	Observación Test práctico Test escrito
		7. Posibilidades de las actividades para transmitir valores, inclusión social, colaborando y aceptando	1/9	CAA CSC SIEP	7.1. mostrar tolerancia y deportividad 7.2. colabora en actividades grupales respetando aportaciones y normas 7.3. respeta a los demás dentro de labor de equipo	Observación Fichas Cuestionario

11. DEPORTES ALTERNATIVOS: Pinfuvote, dutchball...	JJDD	1. Resolver situaciones motrices aplicando fund tec-tác	1/9	CMCT CAA CSC SIEP	1.1. Aplica aspectos básicos de las técnicas 1.4. Mejora su nivel de ejecución en acciones técnicas respecto a su nivel inicial	Observación Test práctico
		3. Resolver situaciones motrices de oposición	1/9	CMCT CAA CSC SIEP	3.1. Adapta fund técnico y tácticos para ser eficaz motrizmente 3.2. Poner en práctica de forma autónoma aspectos técnicos tácticos	Observación Test práctico
		7. Posibilidades de las actividades físicas para transmitir valores e inclusión social, colaborando y aceptando aportaciones de los demás.	1/9	CAA CSC SIEP	7.1. Mostrar tolerancia y deportividad 7.2. Colaboración en las actividades grupales 7.3. Respeto a los demás	Observación Test práctico
12. EXPRESIÓN CORPORAL (Acrosport con base musical...)	EC	2. Interpretar y producir acciones motrices con técnicas de ex. corporal	1/9	CAA CSC SIEP CCL CEC	2.1. Utilizar técnicas corporales de forma creativa 2.2. Crear movimientos corporales ajustados a un ritmo 2.3. Diseñar y realizar bailes y danzas e improvisaciones	Observación Montajes Exposiciones de trabajos y montajes
		7. Posibilidades de las actividades físicas para transmitir valores e inclusión social, colaborando y aceptando aportaciones de los demás.	1/9	CAA CSC SIEP	7.1. Mostrar tolerancia y deportividad 7.2. Colaboración en las actividades grupales 7.3. Respeto a los demás	Observación

4ESO

1º TRIMESTRE

UNIDAD	B.C.	CRITERIOS	PONDERACIÓN	C.C	ESTANDARES	INSTRUMENTOS/CONTEXTOS DE APRENDIZAJE
1.COMENZAMOS (Normas,Test,c.f.anatomía,calentamiento,relajación...)	SyCV y CFS	4. Hábitos vida salud	1/13	CCL CCS	4.1.Conoce caract.ejercic saludable y beneficios dxt sobre salud 4.2.Relaciona tonific y flexib con salud	Observación Test escrito Fichas Cuestionario
		5.Trabajo/mejora de la C.F.	1/13	CMCT CAA	5.1. Valora implicación CFBs en dxt 5.2.Practica dxt forma regular (cf) 5.4. Valora su aptitud física	Observación Cuestionario Test escrito Fichas (sobre test..etc) Preguntas orales
		6. Calent y v.c.	1/13	CMCT CAA CSC	6.1.Calent y v.c. específicos 6-2.Ejercicios calent y v.c acordes y bien secuenciados 6-3. Realiza calent y v.c autónomos	Observación Calentam. autónomo Vc autónoma Fichas Trab escrito
		10. Práctica segura	1/13	CCL CSC	10.1 Verifica un entorno seguro, buen uso material e instalaciones	Observación Test escrito Preguntas orales
2. EL CALENTAMIENTO II: Específico autónomo.	E C	6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1/8	CMCT CAA	6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos. 6.2 Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.	Observación. Prácticas. Autoevaluación
3.HÁBITOS SALUDABLES. (Alimentación y deporte)	SyCV y CFS	4. Hábitos vida salud	1/13	CCL CCS	4.1.Conoce caract.ejercic saludable y beneficios dxt sobre salud 4.2.Relaciona tonific y flexib con salud	Observación Test escrito Fichas Cuestionario
		5.Trabajo/mejora de la C.F.	1/13	CMCT CAA	5.1. Valora implicación CFBs en dxt 5.2.Practica dxt forma regular (cf) 5.4. Valora su aptitud física	Observación Cuestionario Test escrito Fichas (sobre test..etc) Preguntas orales
		10. practica segura	1/13	CCL CSC	10.1 Verifica un entorno seguro, buen uso material e instalaciones 10.2 Identifica las lesiones mas frecuentes en ef 10.3 Sigue protocolos antes accidentes (RCP)	Observación Test escrito Preguntas orales Test Prácticos

		11. Buena actitud al trabajar en equipo	1/13	CCL CAA CSC SIEP	11.1 Fundam sus punt de vista y respeta otros y admit cambios 11.2Valora la opinión de los demás	Observación Cuestionarios
		12. Uso eficaz de TICs	1/13	CCL CD CAA	12.2 Utiliza TIC para profundizar en los contenidos de la materia y expresarlos 12.3 Comparte información en soporte tecnológico (presentación.)	Presentaciones Trabajos escritos Fichas Preguntas orales
4. CONDICIÓN FÍSICA IV: Plan de entrenamiento. Mejora de la condición física. Test físicos. Anatomía.	SyCV y CFS	4. Reconocer factores activos y control intensidad (F.C y FR)	1/13	CMCT CAA	4.4. Adapta intensidad esfuerzo controlando FC	Observación. Prácticas. Autoevaluación
		6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	1/13	CMCT CAA	6.1 Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos.	Observación. Prácticas. Autoevaluación
		5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	1/13	CMCT CAA	5.1 Participa activamente en la mejora de las Cap. Físic desde un enfoque saludable. 5.2 Alcanza niveles de C.F. acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3 Aplica fundamentos de higiene postural en la práctica. 5.4 Valora la importancia de los hábitos higiénicos y saludables en torno al ejercicio.	Observación Fichas

2º TRIMESTRE

UNIDAD	B.C.	CRITERIOS	PONDERACIÓN	C.C	ESTANDARES	INSTRUMENTOS/CONTEXTOS DE APRENDIZAJE
5. ATLETISMO (Triple salto, jabalina, vallas..)	JJDD	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos	1/10	CMCT CAA CSC SIEP	1.1 Ajusta sus movimientos a situaciones motrices individuales con la técnica correcta 1.2. Ajusta habilidades motrices específicas a situaciones colectivas 1.3. Domina técnicas progresivas y desplazamiento con seguridad	Observación Test práctico Fichas evaluación Test escrito
		8. Analiza críticamente el fenómeno deportivo	1/10	CAA CSC CEC	8.1. Valora las actuaciones de los compañeros, respetando diferentes niveles de competencia motriz 8.2 Valora los diferentes tipos de actividad físico-deportiva y sus beneficios sociales y culturales 8.3 Mantiene actitud crítica con comportamientos	Observación Cuestionarios

					antidxtivos	
		11. Buena actitud al trabajar en equipo	1/10	CCL CAA CSC SIEP	11.1 Fundam sus punt de vista y respeta otros y admit cambios 11.2Valora la opinión de los demás	Observación Cuestionarios
		12. Uso eficaz de TICs	1/10	CCL CD CAA	12.2 Utiliza TIC para profundizar en los contenidos de la materia y expresarlos 12.3 Comparte información en soporte tecnológico (presentación.)	Presentación Trabajo escrito Preguntas orales
6. BALONMANO.	JJDD	3. Resolver situ. Motrices tareas oposici y colab/oposición tomando decisiones eficaces	1/10	CMCT CAA CSC SIEP	3.1 Apli estrategias especif de situación de oposición 3.2 Aplic tect especíci en sit de cooperación 3.3. Aplica estrate oportun en sitúa de colab/oposicion	Observación Test práctico Test escrito
		7. Colabora en torneos con buena coordinación con compañeros	1/10	CAA CSC SIEP	7.1 Asume las funciones que se le encomiendan 7.2. Verifica la coordinación grupal 7.3 Presenta propuestas creativas	Observación Fichas
		8. Analiza críticamente fenómeno dxtivo	1/10	CAA CSC CEC	8.1. Valora las actuaciones de los compañeros, respetando dif niveles de compet motriz 8.2 Valora los diferentes tipos de act fisico-dxtiva y sus benefi sociales y culturales 8.3Mantiene actitud critica con comport antidxtivos	Observación Cuestionarios
		11. Buena actitud al trabajar en equipo	1/10	CCL CAA CSC SIEP	11.1 Fundam sus punt de vista y respeta otros y admit cambios 11.2Valora la opinión de los demás	Observación Cuestionarios
7. PRIMEROS AUXILIOS: Protocolos de actuación.	SYCV	4. Aplicar los factores relacionados con la AF y la Salud	1/10	CMCT CAA	4.6. Identifica las características de AF para que ésta sea saludable.	Trabajos escritos Exposiciones en clase
		9. Controlar los riesgos en AFD y adoptar medidas preventivas	1/10	CCL CSC	9.1 Identificar actividades con elementos de riesgo para sí mismo y los demás. 9.2 Identifica y aplica protocolos a seguir para activar servicios de emergencia o en caso de accidente deportivo.	Observación Test escrito Preguntas orales Prácticas

3° TRIMESTRE

UNIDAD	B.C.	CRITERIOS	PONDERACIÓN	C.C	ESTANDARES	INSTRUMENTOS/CONTEXTOS DE APRENDIZAJE
8. DEPORTE EN ENTORNO PRÓXIMO	AFMN	9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social y reflexionar sobre su repercusión	1/9	CMCT CAA CSC	9.2.. Relaciona las AFMN con la salud y calidad dv. 9.3. Demuestra hábitos de conserva y protección medio ambiente.	Observación Prácticas Fichas Tes escrito
		11. Buena actitud al trabajar en equipo	1/9	CCL CAA CSC SIEP	11.1 Fundam sus punt de vista y respeta otros y admit cambios 11.2Valora la opinión de los demás	Observación Cuestionarios
		12. Uso eficaz de TICs	1/9	CCL CD CAA	12.2Utiliza TIC para profundizar en los contenidos de la materia y expresarlos 12.3 Comparte información en soporte tecnológico (presentación...)	Presentaciones digitales Trabajos escritos Fichas Preguntas orales
		13. Participar en AFMN como medio mejora salud y ocupación activa tiempo libre.	1/9	CMCT CAA CSC SIEP		Observación Prácticas Fichas Tes escrito
9. Expresión corporal (circo, talent show, coreografías...)	EC	2. Componer y presentar montajes expresivos ind y colectivos	1/9	CAA CSC SIEP CCL CEC	2.1 Elabora composiciones 2.2Ajusta sus acciones al ritmo e interacciona correctamente con otros 2.3Colabora en diseño y realización	Observación directa Presentación Montaje
		11. Buena actitud al trabajar en equipo	1/9	CCL CAA CSC SIEP	11.1 Fundam sus punt de vista y respeta otros y admit cambios 11.2Valora la opinión de los demás	Observación Cuestionarios
10. DEPORTES ALTERNATIVOS: Bádminton, beisbol...	JJDD	1. Resolver situaciones motrices aplicando fund tec-tác	1/9	CMCT CAA CSC SIEP	1.1. Aplica aspectos básicos de las técnicas 1.4. Mejora su nivel de ejecución en acciones técnicas respecto a su nivel inicial	Observación Test práctico
		3. Resolver situaciones motrices de oposición	1/9	CMCT CAA CSC SIEP	3.1Adpata fund técnico y tácticos para ser eficaz motrizmente 3.2. Poner en práctica de forma autónoma aspectos técnicos tácticos	Observación Test práctico
		7. Posibilidades de las actividades físicas para transmitir valores e inclusión social , colaborando y aceptando aportaciones de los demás.	1/9	CAA CSC SIEP	7.1 Mostrar tolerancia y deportividad 7.2. Colaboración en las actividades grupales 7.3 Respeto a los demás	Observación Test práctico

3. DESARROLLO DE LOS CURSOS 1ºESO, 3ºESO Y 1ºBACHILLERATO.

3.1. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA Y SU CONEXIÓN CON LAS COMPETENCIAS CLAVE A TRAVÉS DE SU DESCRIPTORES OPERATIVOS.

El trabajo enfocado a alcanzar las Competencias Clave se debe estructurar desde las competencias específicas en Educación Física. Estas se relacionan con los descriptores operativos según el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria del siguiente modo:

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA CON LOS QUE SE CONECTA
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a Los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	STEM5, CC4, CE1, CE3.

En Bachillerato las competencias específicas se relacionan con los descriptores operativos según el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato del siguiente modo:

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	DESCRIPTORES DEL PERFIL DE SALIDA CON LOS QUE SE CONECTA
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.
2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.
3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos anti-deportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.	CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.	STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.
5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.	STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

3.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, SABERES BÁSICOS Y SU RELACIÓN CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS.

PRIMER CURSO

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

- 1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.
- 1.4. Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.
- 1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.
- 1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2

2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

Competencia específica 3

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

3.2. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar e propio cuerpo y el de los demás.

Competencia específica 4

4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Reconocer las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma guiada el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando

una conciencia sobre su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.

Saberes Básicos de primer curso

A. Vida activa y saludable

EFI.2.A.1. Salud física

EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.

EFI.2.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.

EFI.2.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.

EFI.2.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

EFI.2.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

EFI.2.A.1.7. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.2.A.1.8. Características de las actividades físicas saludables.

EFI.2.A.2. Salud social

EFI.2.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

EFI.2.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

EFI.2.A.3. Salud mental

EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

EFI.2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

EFI.2.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

EFI.2.A.3.4. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física

EFI.2.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

EFI.2.B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

EFI.2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

EFI.2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFI.2.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.2.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices

EFI.2.B.8.1. Calzado deportivo y ergonomía.

EFI.2.B.8.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

EFI.2.B.8.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

EFI.2.B.8.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.

EFI.2.B.8.5. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EFI.2.C.1. Toma de decisiones

EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.

EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

EFI.2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

EFI.2.D.1. Gestión emocional

EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.

EFI.2.D.2. Habilidades sociales

EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EFI.2.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

EFI.2.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

EFI.2.E.3. Usos comunicativos de la corporalidad

EFI.2.E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.

EFI.2.E.3.2. Técnicas de interpretación.

EFI.2.E.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco.

EFI.2.E.5. Deporte y perspectiva de género

EFI.2.E.5.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.

EFI.2.E.5.2. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).

EFI.2.E.5.3. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EFI.2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

EFI.2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

EFI.2.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

EFI.2.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles

consecuencias graves en los mismos.

EFI.2.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.

EFI.2.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.

EFI.2.F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

EFI.2.F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos mínimos
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.1.	EFI.2.A.1.1. EFI.2.A.3.1. EFI.2.B.4.
	1.2.	EFI.2.A.1.1. EFI.2.A.1.2. EFI.2.A.1.3. EFI.2.A.1.4. EFI.2.A.1.5. EFI.2.B.3.
	1.3.	EFI.2.F.1.
	1.4.	EFI.2.B.7.
	1.5.	EFI.2.A.2. EFI.2.A.3.3. EFI.2.B.5.
	1.6.	EFI.2.B.5. EFI.2.B.6.
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.1.	EFI.2.A.3.1. EFI.2.D.1.2.
	2.2.	EFI.2.C.1.1.

		EFI.2.C.1.3. EFI.2.C.1.4. EFI.2.C.1.5. EFI.2.C.4. EFI.2.C.5.
	2.3.	EFI.2.C.1.1. EFI.2.C.2. EFI.2.C.3. EFI.2.C.4. EFI.2.C.5.
3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.1.	EFI.2.A.3.2. EFI.2.B.1. EFI.2.D.1.1. EFI.2.D.2.2. EFI.2.D.2.3.
	3.2.	EFI.2.C.5. EFI.2.D.1.2. EFI.2.D.2.1.
	3.3.	EFI.2.A.2. EFI.2.D.2.1. EFI.2.D.2.3.
4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	4.1.	EFI.2.E.1. EFI.2.E.2.
	4.2.	EFI.2.E.5.
	4.3.	EFI.2.B.4. EFI.2.C.2. EFI.2.E.3.1. EFI.2.E.3.2. EFI.2.E.4. EFI.2.E.5.
5.Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de	5.1.	EFI.2.F.2. EFI.2.F.3. EFI.2.F.4. EFI.2.F.5.

servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.		
	5.2.	EFI.2.B.7. EFI.2.F.1. EFI.2.F.2. EFI.2.F.3. EFI.2.F.4. EFI.2.F.7. EFI.2.F.8.

TERCER CURSO

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.

1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Competencia específica 3

3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

Competencia específica 4

4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.

4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.

Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.

Saberes Básicos de tercer curso

A. Vida activa y saludable

EFI.4.A.1. Salud física

EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.

EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

EFI.4.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).

EFI.4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

EFI.4.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.4.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

EFI.4.A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.

EFI.4.A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

EFI.4.A.2. Salud social

EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.

EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.

A.3.Salud mental

EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.

EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física

EFI.4.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

EFI.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

EFI.4.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.

EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFI.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFI.4.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.4.B.10. Actuaciones críticas ante accidentes.

EFI.4.B.11. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).

EFI.4.B.12. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EFI.4.C.1. Toma de decisiones

EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

EFI.4.C.3. Capacidades condicionales

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

EFI.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma a y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

EFI.4.D.1. Autorregulación emocional

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2. Habilidades sociales

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

EFI.4.E.5. Deporte y perspectiva de género

EFI.4.E.5.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.

EFI.4.E.5.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).

EFI.4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o

cualquier otra característica.

EFI.4.E.5.4. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.

EFI.4.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

EFI.4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.

EFI.4.E.8. El deporte en Andalucía.

EFI.4.E.9. Los Juegos Olímpicos

EFI.4.E.9.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.

EFI.4.E.9.2. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.

EFI.4.E.9.3. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EFI.4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.

EFI.4.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfít, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

EFI.4.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

EFI.4.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.

EFI.4.F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Competencia específica	Criterios de evaluación	Saberes básicos mínimos
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.1.	EFI.4.A.1.1. EFI.4.B.5.
	1.2.	EFI.4.A.1.2. EFI.4.A.1.3. EFI.4.A.1.4. EFI.4.A.1.5. EFI.4.B.2. EFI.4.B.3. EFI.4.B.5.
	1.3.	EFI.4.B.2. EFI.4.B.3. EFI.4.B.7.

	1.4.	EFI.4.B.8.
	1.5.	EFI.4.A.1.6. EFI.4.A.2.1. EFI.4.A.2.2. EFI.4.A.3.2. EFI.4.A.3.3. EFI.4.B.5. EFI.4.B.6. EFI.4.D.2.3. EFI.4.E.5.
	1.6.	EFI.4.B.5. EFI.4.B.6.
2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a Los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.1.	EFI.4.B.1. EFI.4.B.4. EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.2. EFI.4.C.5. EFI.4.C.6. EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1.
	2.2.	EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.3. EFI.4.C.1.4. EFI.4.C.1.5. EFI.4.C.4. EFI.4.C.5.
	2.3.	EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.2. EFI.4.C.3. EFI.4.C.4. EFI.4.C.5.
3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.1.	EFI.4.A.3.1. EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1. EFI.4.D.2.2. EFI.4.D.2.3.
	3.2.	EFI.4.B.4. EFI.4.C.5. EFI.4.D.2.1. EFI.4.E.4.
	3.3.	EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.	4.1.	EFI.4.A.2.2. EFI.4.E.1. EFI.4.E.6. EFI.4.E.7.
	4.2.	EFI.4.A.3.3. EFI.4.E.5.
	4.3.	EFI.4.C.2. EFI.4.E.2. EFI.4.E.3. EFI.4.E.4.
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.	5.1.	EFI.4.F.3. EFI.4.F.4. EFI.4.F.5.
	5.2.	EFI.4.B.7. EFI.4.F.1. EFI.4.F.2. EFI.4.F.3. EFI.4.F.4. EFI.4.F.7.

PRIMERO DE BACHILLERATO

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.

1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que

permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Competencia específica 2

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Competencia específica 3

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5

5.1. Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.

5.2. Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

Saberes Básicos

A. Vida activa y saludable

EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción,

tabaquismo o alcoholismo, entre otros.

Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.

EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

B. Organización y gestión de la actividad física

EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.

EDFI.1.B.2. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.

EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

EDFI.1.B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EDFI.1.C.1.Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físicodeportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

EDFI.1.C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.

EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

EDFI.1.D.1. Gestión del éxito análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.

EDFI.1.D.4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas.

EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.

EDFI.1.E.4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz.

EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físicodeportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación.

EDFI.1.E.6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades.

EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares.

EDFI.1.F.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

EDFI.1.F.5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.

EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Saberes básicos mínimos
1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.	1.1.	EDFI.1.A.1. EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.3. EDFI.1.B.4. EDFI.1.C.3. EDFI.1.F.2.
	1.2.	EDFI.1.A.1. EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.3. EDFI.1.B.4. EDFI.1.C.3.
	1.3.	EDFI.1.A.1. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.2. EDFI.1.B.4. EDFI.1.B.5. EDFI.1.B.6. EDFI.1.F.4.
	1.4.	EDFI.1.A.2.

		EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.4. EDFI.1.D.1. EDFI.1.D.3. EDFI.1.D.5. EDFI.1.D.6. EDFI.1.E.5.
	1.5.	EDFI.1.A.1. EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.3. EDFI.1.C.3. EDFI.1.F.1.
2.Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.1.	EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.2. EDFI.1.B.3. EDFI.1.C.4. EDFI.1.C.5. EDFI.1.D.4. EDFI.1.E.2.
	2.2.	EDFI.1.C.1. EDFI.1.C.2. EDFI.1.C.4. EDFI.1.C.5.
	2.3.	EDFI.1.C.1. EDFI.1.C.2. EDFI.1.C.3. EDFI.1.C.4.
3.Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en	3.1.	EDFI.1.B.1 EDFI.1.C.5 EDFI.1.D.2
	3.2.	EDFI.1.B.1. EDFI.1.C.5. EDFI.1.D.1. EDFI.1.D.2.
	3.3.	EDFI.1.B.3. EDFI.1.D.3.

<p>los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.</p>	<p>EDFI.1.D.5. EDFI.1.D.6. EDFI.1.E.1. EDFI.1.E.2.</p>
---	--

<p>4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.</p>	<p>4.1.</p>	<p>EDFI.1.D.3. EDFI.1.D.6. EDFI.1.E.1. EDFI.1.E.4. EDFI.1.E.5. EDFI.1.E.6.</p>
	<p>4.2.</p>	<p>EDFI.1.E.2. EDFI.1.E.3.</p>
<p>5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.</p>	<p>5.1.</p>	<p>EDFI.1.B.2. EDFI.1.F.1. EDFI.1.F.2. EDFI.1.F.3. EDFI.1.F.5. EDFI.1.F.6.</p>
	<p>5.2.</p>	<p>EDFI.1.B.4. EDFI.1.B.5. EDFI.1.F.1. EDFI.1.F.2. EDFI.1.F.3. EDFI.1.F.4. EDFI.1.F.6.</p>

3.2. CONTENIDOS

1º ESO

- Cualidades Físicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad
- Test de seguimiento de la Condición Física.
- El calentamiento I: Tipos
- Anatomía del cuerpo humano I
- Condición Física: Test de condición física.
- Hábitos saludables: Nutrición: el desayuno, la comida más importante del día.
- Educación Física. Deporte y Gimnasia: ¿Es lo mismo?
- Iniciación a los deportes colectivos e individuales.
- Introducción a la Expresión Corporal: Dramatización, mimo improvisación.
- Expresión coreográfica.
- Senderismo.
- Entorno próximo.
- Juegos populares y tradicionales

3º ESO

- Test de evaluación de la condición física
- Cualidades Físicas: Fuerza, Resistencia, Velocidad, Flexibilidad
- Test de seguimiento de la Condición Física.
- Calentamiento III: Específico autónomo.
- Anatomía del cuerpo humano III.
- Primeros auxilios: RCP.
- HÁBITOS SALUDABLES: Alimentación saludable y enfermedades asociadas a la alimentación. Ergonomía en actividades cotidianas.
- Deportes colectivos: Fútbol y Voleibol.
- Juegos Olímpicos.
- Actividad física en el entorno próximo y el medio natural: entorno urbano y actividades en la playa.
- Expresión corporal: coreografías con material o sin él.
- Deportes colectivos.
- Deportes alternativos: ultimate frisbee, indiakas...

1º BACHILLERATO

- Calentamiento V (teórico-práctico)
- Test de condición física (teórico-práctico)
- Condición física (teórico-práctico)
- Leyes y principios del entrenamiento (teórico-práctico)
- Programa de entrenamiento (teórico-práctico)
- Malabares (teórico-práctico)

- Minusvalía: Juegos y deportes adaptados a la Discapacidad (teórico-práctico)
- Relajación (teórico-práctico)
- Deportes colectivos: Rugby y baloncesto.
- Actividades en la Naturaleza: Actividades y entrenamiento en el medio natural (teórico-práctico)
- EXPRESIÓN CORPORAL: Montaje artístico-expresivo: Circo, musical, teatro, etc.
- PRIMEROS AUXILIOS: PAS, RCP, DEA, lesiones deportivas.
- Actividad física para la salud (teórico)
- GRANDES EVENTOS Y ACTIVIDADES: Coordinar, gestionar y asumir roles en actividades deportivas (recreos activos, actividades para grupos de la ESO, etc.). Dirección de sesiones de clase.

3.3. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

1º ESO
Primer Trimestre
COMENZAMOS: Introducción, normas, vestimenta, funcionamiento, recogida de datos y criterios de calificación.
CALENTAMIENTO I: Calentamiento general y vuelta a la calma (Autonomía)
HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES: Frecuencia deporte; alimentación saludable y desayuno; educación postural, calzado deportivo, espalda y mochila.
CONDICIÓN FÍSICA I: Adecuación individual de la actividad. Musculatura del core y postura. CFB, ejercicios y juegos de condición física.
CONDICIÓN FÍSICA. TEST FÍSICOS: Test de condición física. Aceptación de limitaciones y superación personal.
Anatomía I: Aparato locomotor. Huesos y músculos principales.
Segundo Trimestre
MULTIDEPORTE I: Normas básicas y juegos lúdicos predeportivos: Fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol, bádminton, gimnasia, atletismo, floorball, softball, etc. Gestión emocional de la frustración y el éxito deportivo.
SEGURIDAD EN EL DEPORTE: Medidas de seguridad; actuaciones básicas ante lesiones sencillas y accidentes deportivos (PAS). Tratamiento del dolor muscular retardado.
Tercer Trimestre
INTRODUCCIÓN A LA EXPRESIÓN CORPORAL: Interpretación, mimo, improvisación, etc.
RITMO Y EXPRESIÓN: Representaciones coreográficas. El Flamenco.
JUEGOS POPULARES.
DEPORTE Y ENTORNO PRÓXIMO: Entorno urbano (parkour, skate, etc.) y medio natural (senderismo)
CONDICIÓN FÍSICA. TEST FÍSICOS: Test de condición física; aceptación de limitaciones y superación personal.

3º ESO

Primer Trimestre

COMENZAMOS (Introducción, normas, vestimenta, funcionamiento, recogida de datos y criterios de calificación)

CALENTAMIENTO III: Calentamiento específico autónomo.

HÁBITOS SALUDABLES: Alimentación saludable y enfermedades asociadas a la alimentación. Ergonomía en actividades cotidianas.

CONDICIÓN FÍSICA III: Control de resultados y variables fisiológicas básicas; CFB, planificación y sistemas de entrenamiento (fuerza y resistencia)

CONDICIÓN FÍSICA. TEST FÍSICOS: Test de condición física. Aceptación de limitaciones y superación personal.

Anatomía III

Segundo Trimestre

VOLEIBOL: Fundamentos del voleibol.

FÚTBOL: Fundamentos del fútbol.

PRIMEROS AUXILIOS: Actuaciones críticas ante accidentes: DEA, accidentes cardiovasculares, RCP.

Tercer Trimestre

JUEGOS OLÍMPICOS: Historia y modalidades deportivas.

DEPORTE Y ENTORNO PRÓXIMO: Entorno urbano (crossfit, calistenia, etc.) y medio natural (playa)

EXPRESIÓN CORPORAL: Coreografía con material (combas, picas, bancos...) o sin él. El Flamenco.

DEPORTES ALTERNATIVOS: Ultimate frisbee, indiakas, etc.

CONDICIÓN FÍSICA. TEST FÍSICOS: Test de condición física. Aceptación de limitaciones y superación personal.

1º BACHILLERATO

Primer Trimestre

COMENZAMOS (Introducción, normas, vestimenta, funcionamiento, recogida de datos y criterios de calificación)

CALENTAMIENTO V: Calentamiento específico autónomo.

HÁBITOS SALUDABLES: Hábitos sociales positivos (descanso, alimentación, deporte, relajación) y negativos (sedentarismo, alcoholismo, drogadicción). Salud mental: respiración, relajación, visualización.

CONDICIÓN FÍSICA V: Estudio de la situación individual (indicadores de medida) y PLAN DE ENTRENAMIENTO con objetivo definido. Mejora del tono muscular del core. Correcta ejecución postural de los ejercicios.

CONDICIÓN FÍSICA. TEST FÍSICOS: Test de condición física. Aceptación de limitaciones y superación personal. Mejora tras plan de entrenamiento.

Anatomía V: Funcionamiento de las células musculares.

Segundo Trimestre

BALONCESTO: Fundamentos del baloncesto.

RUGBY TAG: Fundamentos del rugby tag.
PRIMEROS AUXILIOS: PAS, RCP, DEA, lesiones deportivas.
GRANDES EVENTOS Y ACTIVIDADES: Coordinar, gestionar y asumir roles en actividades deportivas (recreos activos, actividades para grupos de la ESO, etc.). Dirección de sesiones de clase.
Tercer Trimestre
DEPORTE Y ENTORNO PRÓXIMO: Métodos de entrenamiento en entorno próximo urbano y medio natural.
EXPRESIÓN CORPORAL: Montaje artístico-expresivo: Circo, musical, teatro, etc.
DEPORTES ADAPTADOS: Juegos y deportes adaptados a la Discapacidad
CONDICIÓN FÍSICA. TEST FÍSICOS: Test de condición física. Aceptación de limitaciones y superación personal.

3.4. EVALUACIÓN 1ºESO, 3ºESO Y 1ºBACH

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

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

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

El alumnado tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de plena objetividad, a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos de manera objetiva, y a conocer los resultados de sus aprendizajes para que la información que se obtenga a través de la evaluación tenga valor formativo y lo comprometa en la mejora de su educación. Para garantizar la objetividad y la transparencia en la evaluación, al comienzo de cada curso, los profesores y profesoras informarán al alumnado acerca de los criterios de evaluación de cada una de las materias, incluidas las materias pendientes de cursos anteriores, en su caso, y los procedimientos y criterios de evaluación y calificación.

Asimismo, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación, calificación, promoción y titulación incluidos en el proyecto educativo del centro.

En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado del primer y tercer curso de la etapa, deberá tenerse en cuenta el grado de consecución de las competencias específicas de cada materia, a través de la superación de los criterios de evaluación que tiene asociados. Los criterios de evaluación se relacionan de manera directa con las compe-

tencias específicas e indicarán el grado de desarrollo de las mismas tal y como se dispone en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo.

En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de primer curso de Bachillerato deberá tenerse en cuenta el grado de consecución de las competencias específicas de cada materia, a través de la superación de los criterios de evaluación que tiene asociados. Los criterios de evaluación se relacionan de manera directa con las competencias específicas e indicarán el grado de desarrollo de las mismas tal y como se dispone en el Real Decreto 243/2022, de 5 de abril.

Estos criterios de evaluación se encuentran concretados en las situaciones de aprendizaje que se desarrollan en el siguiente punto.

SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Teniendo en cuenta el apartado f) del artículo 2 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, las situaciones de aprendizaje implican la realización de un conjunto de actividades articuladas que los docentes llevarán a cabo para lograr que el alumnado desarrolle las competencias específicas en un contexto determinado.

La metodología tendrá un carácter fundamentalmente activo, motivador y participativo, partirá de los intereses del alumnado, favorecerá el trabajo individual, cooperativo y el aprendizaje entre iguales y la utilización de enfoques orientados desde una perspectiva de género, e integrará en todas las materias referencias a la vida cotidiana y al entorno inmediato.

Las situaciones de aprendizaje serán diseñadas de manera que permitan la integración de los aprendizajes, poniéndolos en relación con distintos tipos de saberes básicos y utilizándolos de manera efectiva en diferentes situaciones y contextos.

La metodología aplicada en el desarrollo de las situaciones de aprendizaje estará orientada al desarrollo de competencias específicas, a través de situaciones educativas que posibiliten, fomenten y desarrollen conexiones con las prácticas sociales y culturales de la comunidad.

En el desarrollo de las distintas situaciones de aprendizaje se favorecerá el desarrollo de actividades y tareas relevantes, haciendo uso de recursos y materiales didácticos diversos.

En el planteamiento de las distintas situaciones de aprendizaje se garantizará el funcionamiento coordinado de los docentes, con objeto de proporcionar un enfoque interdisciplinar, integrador y holístico al proceso educativo.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE	
1. IDENTIFICACIÓN	
CURSO	TÍTULO O TAREA: MIS CUALIDADES FÍSICAS
1ºESO	TEMPORALIZACIÓN: PRIMER TRIMESTRE
2. JUSTIFICACIÓN	

Como recoge la instrucción 1/2022, la UNESCO plantea la importancia de implantar una Educación Física de calidad que posibilite la alfabetización física del alumnado. Este planteamiento necesario invita a organizar la asignatura con un carácter más integrador e inclusivo, haciendo uso de metodologías que respondan a los retos de la Educación Física en el siglo XXI. Entre ellos se encuentra la necesidad de educar a un alumnado comprometido con su sociedad, que sea responsable de su salud individual y colectiva, autónomo para la práctica de actividad física, entre otros. Es por esto por lo que se establece el autoconocimiento del nivel físico para poder adaptar las actividades deportivas a este así como progresar de manera autónoma en su mejora relacionada con la salud.

3. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO FINAL

El planteamiento se establece desde un punto de vista comprensivo, del tal forma que el alumnado sea capaz de tener un autoconcepto de su condición física (CF) y entienda cada uno de los conceptos y procesos que diferencian las 4 cualidades físicas básicas (CFB).

Así, el alumnado podrá saber cuál es su CF inicial y qué tipo de actividades puede hacer para mejorar aquellas CFB que estén más alejadas del nivel óptimo de salud, planteando un proyecto de actividades que incluya en sus hábitos diarios.

4. CONCRECIÓN CURRICULAR

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a Los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

MATERIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
EF	<p>1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p>	<p>EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.</p> <p>EFI.2.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</p> <p>EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.</p> <p>EFI.2.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</p> <p>EFI.2.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la</p>

	<p>2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.</p>	<p>postura.</p> <p>EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>EFI.2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p>
--	---	--

ORIENTACIONES PARA LA COMPETENCIA ESPECÍFICA

Clasificar, comparar y explicar son procesos cognitivos que el alumnado utilizará en esta situación. Utilizará el análisis de los test físicos para conocer su CF de partida y si está dentro de los parámetros de salud o no. A partir de ahí, experimentará las diferentes actividades y reflexionará acerca de cómo afectan a cada una de las CFB, construyendo un esquema de actividades que mejoren su CF en pos de mejorar su salud.

CONEXIÓN CON EL PERFIL COMPETENCIAL AL FINALIZAR SEGUNDO CURSO/PERFIL DE SALIDA

Se centra en los siguientes descriptores principalmente:
 CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de

vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

5. SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

ACTIVIDADES (TIPOS Y CONTEXTOS)	EJERCICIOS (RECURSOS Y PROCESOS COGNITIVOS)
Test CF	Recordar las CFB y realización de los test físicos. Practicar y experimentar las pruebas y la respuesta de su organismo. Analizar su nivel de CF en función de baremos saludables.
Explorar las CFB	Realización de diferentes actividades deportivas donde sean conscientes de sus limitaciones y cómo utilizar sus capacidades físicas para conseguir los objetivos grupales. Dinámica “alcanza la bandera”: trabajo en equipo sumando las capacidades de todos para conseguir la bandera del equipo opuesto.
Entrena tu cuerpo	Diseñan, tras el análisis y estudio de su punto de partida visto anteriormente y de una pautas marcadas en clase, un entrenamiento a través de juegos para mejorar su CF.
Mejora de CF	Realizan los test físicos nuevamente autoevaluando su progreso y realizando propuesta de mejora para incluirla en sus hábitos diarios.

6. MEDIDAS DE ATENCIÓN EDUCATIVA ORDINARIA A NIVEL DE AULA

Medidas generales. Medidas específicas. Adaptaciones DUA

PRINCIPIOS DUA	PAUTAS DUA	
Implicación	Proporcionar opciones para captar el interés	Optimizar la relevancia, el valor y la autenticidad
	Proporcionar opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia.	Resaltar la relevancia de metas y objetivos
	Proporcionar opciones para la auto-regulación	Desarrollar la auto-evaluación y la reflexión.
Acción y expresión	Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	Guiar el establecimiento adecuado metas.

7. VALORACIÓN DE LO APRENDIDO

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE OBSERVACIÓN	RÚBRICAS				
		Insuficiente (IN) Del 1 al 4	Suficiente (SU) Entre 5 y 6	Bien (BI) Entre 6 y 7	Notable (NT) Entre el 7 y el 8	Sobresaliente (SB) Entre el 9 y el 10
1.1 2.1 2.3	Proyecto de juegos y ejercicios.	No asocia las actividades a las CFB.	Las asocia y plantea varios ejercicios/CFB	Adecuación del ejercicio y CFB	Adapta a sí mismo y su contexto	Creatividad en ejercicios.

1.2	Diario online	No incluye Actividad Física	Incluye AF semanal.	AF frecuente y adaptada	Plantea AF en su entorno	Cumple requisitos de salud.
-----	---------------	-----------------------------	---------------------	-------------------------	--------------------------	-----------------------------

EVALUACIÓN VALORACIÓN MEDIDAS DUA PARA LA DIVERSIDAD

Tras la recogida de información con los instrumentos de observación se analizará la adecuación de las actividades planteadas a las necesidades reales de cada alumno. Se estudiará la evolución de su CF a partir de datos individuales y el alumno hará una autoevaluación de su proceso, realizando una reflexión final en el diario de clase.

NIVEL DESEMPEÑO COMPETENCIAL

Se plantea que el alumnado integre en sus hábitos de vida una actividad física en función de su CF inicial, entendiendo su punto de partida y a donde quiere llegar.

Insuficiente: No identifica su punto de partida ni plantea progresión.	Suficiente: Experimenta y conoce su punto de partida en función de las CFB y plantea actividades de mejora.	Bueno: Evoluciona en su CF a partir de su punto de partida e identifica actividades apropiadas para mejorar su CF	Notable: Además, adapta las actividades a su contexto y situación individual.	Sobresaliente: Evoluciona en su CF con un planteamiento de actividades creativo y variado adaptado a su contexto.
--	---	---	---	---

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Indicador	Instrumento
El 80% del alumnado al menos valora la propuesta como positiva e integra o tiene intención de integrar la AF en sus hábitos diarios.	Autoevaluación del alumnado y diario.
El 80% del alumnado mejora su CF de partida	Resultados test físicos.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

1. IDENTIFICACIÓN

CURSO	TÍTULO O TAREA: LA SALUD ES LO PRIMERO
3ºESO	TEMPORALIZACIÓN: PRIMER TRIMESTRE

2. JUSTIFICACIÓN

Como recoge la instrucción 1/2022, la UNESCO plantea la importancia de implantar una Educación Física de calidad que posibilite la alfabetización física del alumnado. Este planteamiento necesario invita a organizar la asignatura con un carácter más integrador e inclusivo, haciendo uso de metodologías que respondan a los retos de la Educación Física en el siglo XXI. Entre ellos se encuentra la necesidad de educar a un alumnado comprometido con su sociedad, que sea responsable de su salud individual y colectiva, autónomo para la práctica de actividad física, entre otros. Es por esto por lo que se establece el autoconocimiento del nivel físico para poder adaptar las actividades deportivas a este así como progresar de manera autónoma en su mejora relacionada con la salud.

3. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO FINAL

El alumnado comprenderá los factores biológicos que afectan al desarrollo de la CF y será capaz, mediante un proceso eminentemente práctico, de organizar un entrenamiento de las principales cualidades físicas relacionadas con la salud.

4. CONCRECIÓN CURRICULAR

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

MATE- RIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS
EF	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y</p>	<p>EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>EFI.4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices</p> <p>EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p>

	creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	
--	---	--

ORIENTACIONES PARA LA COMPETENCIA ESPECÍFICA

Clasificar, comparar y explicar son procesos cognitivos que el alumnado utilizará en esta situación. Utilizará el análisis de los test físicos para conocer su CF de partida y si está dentro de los parámetros de salud o no. Desde este punto de partida el alumno desarrollará sistema de entrenamiento adaptados a sus condiciones, construyendo una serie de microciclos de entrenamiento que mejoren su CF en pos de mejorar su salud.

CONEXIÓN CON EL PERFIL COMPETENCIAL AL FINALIZAR SEGUNDO CURSO/PERFIL DE SALIDA

Se centra en los siguientes descriptores principalmente:

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

5. SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

ACTIVIDADES (TIPOS Y CONTEXTOS)	EJERCICIOS (RECURSOS Y PROCESOS COGNITIVOS)
Test CF	Recordar las CFB y realización de los test físicos. Practicar y experimentar las pruebas y la respuesta de su organismo. Analizar su nivel de CF en función de baremos saludables.
Los sistema de entrenamiento	Se estructuran los sistemas de entrenamiento principales para las cualidades físicas básicas relacionadas con la salud, como la Resistencia aeróbica, la Fuerza-Resistencia y la flexibilidad.
Creación del programa	Diseñan, tras el análisis y estudio de su punto de partida visto anteriormente y de una pautas marcadas en clase, un entrenamiento a través del uso de sistemas de entrenamiento para desarrollar las CFB relacionadas con la salud.
Mejora de CF	Realizan los test físicos nuevamente autoevaluando su progreso y realizando propuesta de mejora para incluirla en sus hábitos diarios.

6. MEDIDAS DE ATENCIÓN EDUCATIVA ORDINARIA A NIVEL DE AULA

Medidas generales. Medidas específicas. Adaptaciones DUA

PRINCIPIOS DUA	PAUTAS DUA	
Implicación	Proporcionar opciones para captar el interés	Optimizar la relevancia, el valor y la autenticidad

	Proporcionar opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia.	Resaltar la relevancia de metas y objetivos
	Proporcionar opciones para la auto-regulación	Desarrollar la auto-evaluación y la reflexión.
Acción y expresión	Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	Guiar el establecimiento adecuado metas.

7. VALORACIÓN DE LO APRENDIDO

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE OBSERVACIÓN	RÚBRICAS				
		Insuficiente (IN) Del 1 al 4	Suficiente (SU) Entre 5 y 6	Bien (BI) Entre 6 y 7	Notable (NT) Entre el 7 y el 8	Sobresaliente (SB) Entre el 9 y el 10
1.1 2.1 2.3	Los sistemas de entrenamiento.	Desconoce los sistemas de entrenamiento de las CFB	Elabora entrenamiento de RAero y F-R siguiendo las pautas.	Completa un microciclo de entrenamiento básico.	Organiza el entrenamiento en frecuencia y carga	Creatividad y variedad en la propuesta.
1.2	Diario online	Sin evidencias del entrenamiento	Evidencias de entrenamiento.	Eto. frecuente y adaptado	Ento. en su entorno	Ento. recoge registros

EVALUACIÓN VALORACIÓN MEDIDAS DUA PARA LA DIVERSIDAD

Tras la recogida de información con los instrumentos de observación se analizará la adecuación de las actividades planteadas a las necesidades reales de cada alumno. Se estudiará la evolución de su CF a partir de datos individuales y el alumno hará una autoevaluación de su proceso, realizando una reflexión final en el diario de clase.

NIVEL DESEMPEÑO COMPETENCIAL

Se plantea que el alumnado integre en sus hábitos de vida una actividad física en función de su CF inicial, entendiendo su punto de partida y a donde quiere llegar.

Insuficiente: No identifica su punto de partida ni plantea progresión.	Suficiente: Experimenta y conoce su punto de partida en función de las CFB y plantea actividades de mejora.	Bueno: Evoluciona en su CF a partir de su punto de partida e identifica actividades apropiadas para mejorar su CF	Notable: Además, adapta las actividades a su contexto y situación individual.	Sobresaliente: Evoluciona en su CF con un planteamiento creativo y variado adaptado a su contexto.
--	---	---	---	--

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

Indicador	Instrumento
El 80% del alumnado al menos valora la propuesta como positiva e integra o tiene intención de integrar la AF en sus hábitos diarios.	Autoevaluación del alumnado y diario.

El 80% del alumnado mejora su CF de partida	Resultados test físicos.
---	--------------------------

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE		
1. IDENTIFICACIÓN		
CURSO	TÍTULO O TAREA: PERSONAL TRAINERS	
1ºBACH	TEMPORALIZACIÓN: PRIMER TRIMESTRE	
2. JUSTIFICACIÓN		
<p>Como recoge la instrucción 1/2022, la UNESCO plantea la importancia de implantar una Educación Física de calidad que posibilite la alfabetización física del alumnado. Este planteamiento necesario invita a organizar la asignatura con un carácter más integrador e inclusivo, haciendo uso de metodologías que respondan a los retos de la Educación Física en el siglo XXI. Entre ellos se encuentra la necesidad de educar a un alumnado comprometido con su sociedad, que sea responsable de su salud individual y colectiva, autónomo para la práctica de actividad física, entre otros. Es por esto por lo que se establece el autoconocimiento del nivel físico para poder adaptar las actividades deportivas a este así como progresar de manera autónoma en su mejora relacionada con la salud.</p>		
3. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO FINAL		
<p>Tras desgarnar los fundamentos de los “principios del entrenamiento” el alumnado descubrirá y será capaz, mediante un proceso eminentemente práctico, de organizar un entrenamiento de las principales cualidades físicas relacionadas con la salud.</p>		
4. CONCRECIÓN CURRICULAR		
COMPETENCIAS ESPECÍFICAS		
<p>1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p> <p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p> <p>2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>		
MATE- RIA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS

<p>EF</p>	<p>1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.</p> <p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p>2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.</p>	<p>EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.</p> <p>EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la</p>
-----------	---	---

autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.

EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.

EDFI.1.C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.

EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades.

ORIENTACIONES PARA LA COMPETENCIA ESPECÍFICA

El alumnado utilizará elementos cognitivos como la reflexión, el análisis, la evaluación y la creatividad para poder elaborar su plan de entrenamiento. Utilizará el análisis de los test físicos para conocer su CF de partida y si está dentro de los parámetros de salud o no. Desde este punto de partida el alumno desarrollará un plan de entrenamiento adaptado a sus condiciones con la intención de evolucionar en su CF y de mejorar su salud.

CONEXIÓN CON EL PERFIL COMPETENCIAL AL FINALIZAR BACHILLERATO/PERFIL DE SALIDA

Se centra en los siguientes descriptores principalmente:

CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje.

CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.

CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.

5. SECUENCIACIÓN DIDÁCTICA

ACTIVIDADES (TIPOS Y CONTEXTOS)	EJERCICIOS (RECURSOS Y PROCESOS COGNITIVOS)
Test CF	Recordar las CFB y realización de los test físicos. Practicar y experimentar las pruebas y la respuesta de su organismo. Analizar su nivel de CF en función de baremos saludables.
Los sistemas de entrenamiento	Interpretar los principales sistemas de entrenamiento principales para las cualidades físicas básicas relacionadas con la salud. Realización práctica de los sistemas de entrenamiento aprovechando el entorno próximo y el medio natural.
Plan de entrenamiento.	Diseñan, tras el análisis y estudio de su punto de partida visto anteriormente y de una pautas marcadas en clase, un entrenamiento a través del uso de sistemas de entrenamiento para desarrollar las CFB relacionadas con la salud.
Mejora	Realizan los test físicos nuevamente autoevaluando su progreso y realizando propuesta de

de CF	mejora para incluirla en sus hábitos diarios.
-------	---

6. MEDIDAS DE ATENCIÓN EDUCATIVA ORDINARIA A NIVEL DE AULA

Medidas generales. Medidas específicas. Adaptaciones DUA

PRINCIPIOS DUA	PAUTAS DUA	
Implicación	Proporcionar opciones para captar el interés	Optimizar la relevancia, el valor y la autenticidad
	Proporcionar opciones para mantener el esfuerzo y la persistencia.	Resaltar la relevancia de metas y objetivos
	Proporcionar opciones para la auto-regulación	Desarrollar la auto-evaluación y la reflexión.
Acción y expresión	Proporcionar opciones para las funciones ejecutivas	Guiar el establecimiento adecuado metas.

7. VALORACIÓN DE LO APRENDIDO

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INSTRUMENTOS DE OBSERVACIÓN	RÚBRICAS				
		Insuficiente (IN) Del 1 al 4	Suficiente (SU) Entre 5 y 6	Bien (BI) Entre 6 y 7	Notable (NT) Entre el 7 y el 8	Sobresaliente (SB) Entre el 9 y el 10
1.1 2.1 2.3	Plan de entrenamiento personalizado	Desconoce los sistemas de entrenamiento de las CFB	Elabora un entrenamiento básico que mejora las CFB	El entrenamiento se adapta a los objetivos propios.	Desarrollo apropiado en duración y recursos.	El Ento. Tiene indicadores para su evaluación.
1.2	Diario online	Sin evidencias del entrenamiento	Evidencias de entrenamiento.	Eto. frecuente y adaptado	Ento. en su entorno	Ento. recoge registros

EVALUACIÓN VALORACIÓN MEDIDAS DUA PARA LA DIVERSIDAD

Tras la recogida de información con los instrumentos de observación se analizará la adecuación de las actividades planteadas a las necesidades reales de cada alumno. Se estudiará la evolución de su CF a partir de datos individuales y el alumno hará una autoevaluación de su proceso, realizando una reflexión final en el diario de clase.

NIVEL DESEMPEÑO COMPETENCIAL

Se plantea que el alumnado integre en sus hábitos de vida una actividad física en función de su CF inicial, entendiendo su punto de partida y a donde quiere llegar.

Insuficiente: No identifica su punto de partida ni plantea progresión.	Suficiente: Experimenta y conoce su punto de partida en función de las CFB y	Bueno: Evoluciona en su CF a partir de su punto de partida e identifica actividades	Notable: Además, adapta las actividades a su contexto y situación individual.	Sobresaliente: Evoluciona en su CF con un planteamiento creativo y variado
--	--	---	---	--

	plantea actividades de mejora.	apropiadas para mejorar su CF		adaptado a su contexto.
PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE				
Indicador			Instrumento	
El 80% del alumnado al menos valora la propuesta como positiva e integra o tiene intención de integrar la AF en sus hábitos diarios.			Autoevaluación del alumnado y diario.	
El 80% del alumnado mejora su CF de partida			Resultados test físicos.	

4. ASPECTOS GENERALES DE LA PROGRAMACIÓN

4.1. CONTENIDOS INTERDISCIPLINARES Y TRANSVERSALES

CONTENIDOS INTERDISCIPLINARES

Se trabajará de forma interdisciplinar los siguientes contenidos:

CONTENIDOS INTERDISCIPLINARES
Anatomía
Frecuencia Cardíaca
Salud y ejercicio físico
Juegos populares y tradicionales
Actividades físicas en el medio natural: Orientación
El cuerpo humano en la Actividad Física
El senderismo: materiales y técnica
Ritmo musical, frase musical, tiempo, compás
Los JJOO
Enfermedades Nutricionales
Leyes de la adaptación
Lesiones deportivas

CONTENIDOS TRANSVERSALES

Se hará hincapié en temas transversales como educación para la salud, del consumidor, para la paz, ambiental, igualdad entre los sexos, multicultural..., todo ello tratado de manera integrada con los contenidos propios de la materia.

Educación para la salud: La E.F. actual tiene un enfoque higiénico-saludable, de manera que no está tan orientada al rendimiento. Por tanto, se estudiarán los beneficios del ejercicio físico realizado adecuadamente, así como los posibles perjuicios de un uso indebido del mismo. Se pondrá especial énfasis en las repercusiones o efectos fisiológicos que tienen las distintas actividades físico-deportivas que se realizan, facilitando el conocimiento del propio cuerpo, sus funciones, los efectos sobre los diferentes sistemas y órganos, los beneficios psicofisiológicos que produce la actividad física y, también, el desarrollo de hábitos: higiene corporal y mental, alimentación correcta, prevención de consumo de drogas, etc.

Instaurar el desayuno saludable con fruta como medio para conseguir una dieta saludable promoviendo su consumo y además haciéndolo accesible a través de la venta en la cafetería de nuestro centro educativo.

Educación del consumidor: Se analizará la introducción de los hábitos de la sociedad de consumo en el mundo de las actividades físico-deportivas, haciendo ver cómo han surgido diferentes intereses que no tienen una finalidad educativa sino un sentido comercial y consumista de marcas y productos que tratan de aprovecharse del fenómeno deportivo en la sociedad actual.

Educación ambiental: En esta materia hay una constante interacción con el entorno, por lo que se hace posible una reflexión crítica relativa al mismo, concienciando al alumno para su respeto y cuidado, sobre todo desde el bloque de contenidos de actividades en el medio natural.

Educación para la Paz: Se fomentarán las actitudes favorables a la tolerancia, así como la participación en un marco cooperativo y de respeto. Igualmente se enseñará a canalizar adecuadamente la competición, la rivalidad de las múltiples situaciones que se darán en la clase.

Educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos-Coeducación: Se eliminarán las connotaciones sexistas de materiales, juegos, deportes... de chicos y chicas diferenciados. La actividad física educativa va a facilitar el conocimiento entre los sexos y una dinámica correctora de las discriminaciones. Se diseñarán actividades físico-deportivas que no tengan, en la medida de lo posible, connotaciones sexistas. El departamento participará y se implicará en las actividades de tipo coeducativo programadas por el departamento de Coeducación y Convivencia y el departamento de Orientación.

Educación intercultural: Por último, se abordará desde una perspectiva crítica la alta competición y los espectáculos deportivos mundiales (campeonatos, olimpiadas...) como un fenómeno multicultural del Siglo XX.

4.2. PRUEBAS FÍSICAS: TEST DE CONDICIÓN FÍSICA

1º ESO y 2º ESO

- Test de Ruffier- Dickson
- 10 x 5
- Abdominales 30''
- Circuito de Coordinación mano - pédica
- Slalom de balón
- 50 y 30 metros de velocidad
- 700 metros
- Salto horizontal
- Lanzamiento de Balón medicinal 2 Kg.
- Test de Resistencia.

3º ESO y 4º ESO

- Test de Ruffier Dickson
- Velocidad 50 m
- Flexibilidad profunda de tronco (banco).
- Fuerza: Lanzamiento de balón de 3 Kg
- Salto Horizontal
- Resistencia: 1000mts

1º BACHILLERATO

- Test de Agilidad
- Fuerza: SV
- VD: 50 mts
- Test de Coordinación: Circuito M-P
- Flexión profunda de tronco (banco)
- Test de Flexión de brazos

4.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

En todos los instrumentos de evaluación, basados en las tareas de enseñanza-aprendizaje se aplicará la evaluación de los distintos descriptores de las competencias clave, así como de los criterios de evaluación con ellas relacionados.

Rúbricas: La rúbrica es una excelente herramienta de evaluación, pues reduce la subjetividad y favorece la autoevaluación y coevaluación (Fonseca y Aguaded, 2007).

Esta herramienta es muy útil para evaluar cada uno de los estándares de aprendizaje que componen la unidad didáctica, estableciendo distintos gradientes de consecución para comprobar el nivel de aprendizaje adquirido por el alumno con respecto a dicho estándar una vez finalizada la UD, permitiéndonos así reflexionar sobre el proceso de enseñanza-aprendizaje.

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

Los gradientes o niveles de desempeño de los estándares serán:

- Gradiente 1: pocas veces consigue superar el estándar de aprendizaje evaluable. Se le asigna una puntuación comprendida entre 1 y 4.
- Gradiente 2: alguna vez lo supera. Se considera el gradiente que establece la superación del estándar de aprendizaje evaluable en el mínimo aceptable para aprobar. Se le asigna un valor de 5-6 puntos.
- Gradiente 3: frecuentemente lo supera. Se corresponde con el 7-8.
- Gradiente 4: siempre lo supera. Sería el 9-10.

Instrumentos de evaluación: Según Garrote (2001) serían los medios concretos que se van a utilizar durante la evaluación, es decir, se refiere al material utilizado para realizar la evaluación, tanto en la ejecución del alumno como en la anotación del profesor.

A través de los datos recogidos en estos, conoceremos que gradiente ha adquirido el alumno en cada estándar de aprendizaje evaluado. Es interesante destacar que un mismo instrumento puede evaluar varios estándares de aprendizaje, y que un mismo estándar puede ser evaluado a partir del uso de diferentes instrumentos de evaluación.

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

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

Trabajos: en la mayoría de las unidades didácticas se propondrá diferentes trabajos como actividades de ampliación, utilizándose para su desarrollo como elemento de apoyo las Tecnologías de Información y Comunicación.

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

Hoja de registro:

- Lista de control: son frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el educador señalará su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Normalmente lo utilizará el docente en un proceso de heteroevaluación mediante mecanismos de observación. Será necesario al menos anotar 2 registros por cada alumno, donde uno será a lo largo de la unidad didáctica y el otro en la sesión culminativa de la unidad didáctica.
- Escalas de observación y valoración: existen escalas ordinales (0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10) y descriptivas (siempre, casi siempre, a veces, pocas veces, casi nunca, nunca). Además, será habitual, utilizar este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente.

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

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

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

4.4. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

Le damos gran importancia al segundo y tercer tiempo escolar, y se quiere que así se refleje en los objetivos y contenidos de la asignatura. De entrada diremos que la realidad concreta estará a expensas de lo que los alumnos demanden, así como del Departamento de Actividades Extraescolares, siempre con la colaboración que este Departamento sea capaz de organizar.

Las actividades se realizarán en el primer, segundo o tercer trimestre, dependiendo de la disponibilidad de la instalación, de la meteorología y del grupo escogido.

- Senderismo en paraje natural de la provincia de Málaga. Varias salidas. Grupos de secundaria y bachillerato.
- Carrera solidaria “ Save the Children “: todos los niveles
- Asistencia a entrenamientos y/o partidos de alta competición.
- Visita y uso de instalaciones del entorno cercano.
- Actividades de Multiaventura, lugar por determinar condicionado por el coste de la actividad.

- Jornada Multideportiva en la playa. Benalmádena/ La Cala de Mijas. Varias salidas.
- Actividades de Escalada vertical (Amazonia): grupos de Secundaria y Rocódromo: 1º Bch.
- Actividades promovidas por la Dirección del Centro u otros Departamentos relacionadas con la Coeducación y Convivencia.
- Realización de una carrera de orientación en el Medio Natural.
- Iniciación a los deportes acuáticos.
- Atletismo en pista: todos los niveles.
- Actividades municipales deportivas organizadas por el Ayuntamiento de Mijas a las que pueda ser invitado el Departamento durante el año académico.
- Visitas y Actividades a Centros deportivos de la zona.
- Talleres: Primeros Auxilios, Zumba, Fisioterapia.
- Actividad Gimnástica: DIVERJUMP.
- Actividades en el medio natural: esquí en Sierra Nevada. Para los grupos de 4ºESO.
- Otras actividades que el Departamento considere de interés y se le oferten con posterioridad a la entrega de esta programación.

El papel del Departamento en estas actividades será de información, coordinación, supervisión y evaluación. Los aspectos organizativos (permisos, desplazamientos, arbitrajes, monitores, etc.) correrán a cargo de los propios alumnos, padres, profesores, ex-alumnos, Departamento de Actividades Extraescolares o cualquier otra persona interesada que por parte de la Dirección del Centro se considere oportuno.

4.5. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

LÍNEAS METODOLÓGICAS.

Nuestra línea metodológica atenderá a los siguientes aspectos:

- a) El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. Es por ello que incluiremos en la programación las estrategias necesarias para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.
- b) Fomentaremos el papel del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de este y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
- c) Colaboraremos, en todo lo posible, en la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.

- d) Se favorecerá la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, se estimulará la superación individual y el desarrollo de todas sus potencialidades. Fomentaremos el autoconcepto y la autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, así como la promoción de hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.
- e) Se desarrollarán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.
- f) Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.
- g) Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de la materia.
- h) Se utilizarán medios interactivos que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.
- i) Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.
- j) Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.
- k) Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán, dentro de lo posible, como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

A modo de resumen, **las orientaciones metodológicas** que se llevarán a cabo en nuestra asignatura, en la ESO, atenderán a las siguientes pautas, acordes con el trabajo y la adquisición de las Competencias Clave:

- Diseño de tareas que aborden todas las fases de adquisición competencial.
- Atención a la diversidad del alumnado.
- Partir del nivel de desarrollo del alumno/a.
- Adecuación a los ritmos de aprendizaje.
- Fomento de la capacidad de aprender por sí mismo.
- Trabajo en equipo: aprendizaje cooperativo.
- Ayuda al compañero en el aprendizaje.
- Metodología activa y participativa.
- Aprendizaje funcional.
- Enfoque multidisciplinar.
- Fomento de la competencia lingüística.
- Desarrollo del pensamiento racional, crítico y creador.
- Tecnologías de la información y comunicación como instrumento facilitador del currículo.

- Realización de trabajos de investigación monográficos interdisciplinares implementados a través de proyectos

Igualmente, en **Bachillerato**, a modo de resumen, se seguirán los siguientes principios:

- Aprendizaje significativo, relevante y motivador.
- Fomento de la capacidad de aprender por sí mismo.
- Trabajo en equipo.
- Metodología activa, participativa e investigadora.
- Aprendizaje funcional.
- Enfoque multidisciplinar.
- Fomento de la competencia lingüística.
- Desarrollo del pensamiento racional, crítico y creador.
- Tecnologías de la información y comunicación como instrumento facilitador del currículo.
- Realización de trabajos de investigación monográficos interdisciplinares implementados a través de proyectos

Atendiendo a lo anterior y como base para trabajar **las Competencias Clave**, podemos decir que:

- Se plantearán tareas fundamentalmente de resolución de problemas.
- Los problemas atenderán a un contexto determinado, fundamentalmente aquellos que tengan relación inmediata con el alumnado, contextos cotidianos.
- Se trabajarán tareas de aplicación práctica que abarquen los ámbitos personal, interpersonal y laboral

ORGANIZACIÓN Y CONTROL

En la organización y control de los alumnos/as, de las áreas y del tiempo de la sesión, se tendrán en cuenta las siguientes premisas:

- En las sesiones prácticas se establecerá un lugar, al principio de la clase, para pasar lista y ofrecer la información inicial general.
- Las sesiones se iniciarán siempre con un calentamiento general o específico, como elemento preparatorio al que seguirá una parte central que contendrá el desarrollo propio de cada actividad, y finalmente habrá un periodo dedicado a la relajación y vuelta a la calma.
- En muchas ocasiones la sesión tendrá un carácter teórico-práctico.
- Se premiará a los alumnos que colaboren activamente en la clase mediante recogida de material, realización de trabajos voluntarios....
- Las actividades propuestas tendrán diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptaciones, de forma que los/as alumnos/as no se encuentren nunca en situaciones que les obliguen a afrontar riesgos para los que no están capacitados/as.

- Se distinguirá entre el 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/ella.
- Se utilizará la retroalimentación como una función de control para transmitir al/a alumno/a información sobre los resultados de sus acciones motrices.
- La práctica de la actividad física se apoyará en la utilización de diferentes materiales adecuados para cada ejercicio, juego, deporte o actividad.
- Se valorará fundamentalmente el proceso de aprendizaje, considerando el progreso del/a alumno/a en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no únicamente en función de los resultados obtenidos.
- Se potenciará la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos, tratando de eliminar, en la medida de lo posible, los estereotipos.
- Mediante la evaluación inicial se buscará un proceso de enseñanza-aprendizaje con un carácter sistematizado y adecuado a las diferencias del alumnado.
- Se potenciará la comunicación para favorecer el desarrollo socio-afectivo del alumnado, posibilitando, en la medida de lo posible, la adquisición de actitudes de tolerancia, respeto y de trato social, al mismo tiempo que posibilite su sentido crítico y contribuya a la creación de su propia identidad personal.
- Existirá una diversificación de las actividades enfocadas a cubrir los intereses de especialización de los/as alumnos/as en determinadas actividades deportivas.
- Sin olvidar los conceptos y las actitudes, como se explica más adelante, prima el papel de los procedimientos. Esta decisión se asienta en la lógica de que es a través de éstos como se adquieren conceptos, se establecen relaciones entre ellos y se adoptan valores y actitudes positivas hacia la actividad física y la propia salud.
- Como medida para lograr un alto grado en el Tiempo de Compromiso Motor se plantearán fundamentalmente tareas de ejecución simultánea. En caso de tareas con alta carga de requerimiento físico se programarán tareas alternativas o consecutivas.
- En la distribución de las instalaciones para los profesores especialistas de Educación Física se seguirá las indicaciones del cuadrante que se recoge en el Anexo IV.

RECURSOS

Se prevé utilizar los siguientes recursos materiales:

- Apuntes teóricos: elaborados por el Departamento. En el mismo se recogen una serie de actividades.
- Ayudas y observación (enseñanza recíproca) por alumnos exentos
- Hojas de tareas.
- Cronómetro.
- Silbato.
- Recursos tecnológicos: classroom, páginas web, aplicaciones deportivas, etc.

4.6. EVALUACIÓN

PROGRAMA DE REFUERZO PARA LA RECUPERACIÓN DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS

Estas medidas se aplicarán al alumnado que no ha superado los criterios de evaluación de la asignatura de Educación Física.

La parte práctica: será evaluada en la pista deportiva y/o el gimnasio. Se llevará a cabo mediante **exámenes prácticos**. Esta evaluación contemplará, fundamentalmente, toda la parte práctica que se ha desarrollado a lo largo de todas las UD's del curso. Asimismo, se valorará la asistencia participativa demostrando una actitud de esfuerzo y superación en el desarrollo de la práctica, así como un vestuario e indumentaria adecuada para la actividad física.

La parte teórica: este apartado será evaluado mediante los dos puntos que se indican a continuación.

- Mediante un **trabajo teórico** (de investigación, recopilación, etc.) sobre unidades didácticas correspondientes, al menos, a 3 de los Bloques de Contenidos trabajados en el curso académico anterior. La fecha de entrega para su corrección será la que determine el Departamento.
- Asimismo, se desarrollará una **prueba escrita** cuya fecha de realización será la que determine la Dirección del Centro. Para la realización de la prueba escrita será imprescindible haber presentado en la fecha correspondiente el trabajo teórico propuesto.

PROGRAMAS DE REFUERZO DE LOS APRENDIZAJES POR NIVELES

ALUMNOS/AS CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE ESO
ACTIVIDADES (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN)
<ul style="list-style-type: none">• Tareas de recuperación: Estas tareas versarán sobre los criterios de evaluación relacionados con los procedimientos que se recogen abajo. Se entregarán al final de cada trimestre en la fecha estipulada para las actividades propias del curso.• Listas de control: para los criterios relacionados con actitudes y rúbricas para criterios asociados a determinados procedimientos. Ambas, listas y rúbricas, se aplicarán a las actividades y tareas de E.F. programadas para el curso en desarrollo. Su participación en el curso en el que está matriculado debe ser activa y positiva.
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
El alumno obtendrá evaluación positiva si: <ol style="list-style-type: none">1. Utiliza indumentaria deportiva para las sesiones de Educación Física.2. Muestra actitudes de respeto hacia el material, otros compañeros y el profesor, interés y

- esfuerzo diario, puntualidad, colaboración en las actividades y ayuda a los compañeros.
3. Muestra una actitud de esfuerzo y superación de los niveles iniciales alcanzados en las actividades realizadas.
 4. Dispone diariamente de los apuntes en clase.
 5. Conoce el concepto de calentamiento, sus partes y cómo realizarlo.
 6. Conoce y ubica los principales músculos motores.
 7. Clasifica y define las cualidades físicas básicas y las cualidades motrices.
 8. Comprende las variaciones cardíacas en relación a la práctica de ejercicio físico y sabe cómo y dónde tomarse las pulsaciones.
 9. Comprende las mejoras que el ejercicio físico provoca en salud y conoce aspectos higiénico- saludables para realizarlo.
 10. Realiza distintos test físicos y fisiológicos sobre su estado inicial y se compara con otros sujetos de su edad mediante la realización de ficha control de los resultados obtenidos.
 11. Ejecuta juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento y realiza un trabajo escrito sobre el mismo que, además, llevará a la práctica.
 12. Realiza ejercicios de acondicionamiento físico de las cualidades relacionadas con la salud, utilizando formas jugadas.
 13. Muestra una disposición positiva hacia la práctica habitual de actividad física pues valora los efectos positivos que tiene para su salud.
 14. Valora la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma.
 15. Desarrolla actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros con independencia del nivel de ejecución.
 16. Realiza ejercicios y juegos para desarrollar sus capacidades motrices.
 17. Comprende el significado de la palabra JUEGO y sus características y conoce algunas clasificaciones y ejemplos de juegos tradicionales y populares del entorno.
 18. Comprende la distinción entre deportes individuales, de adversario y de equipo.
 19. Se inicia en la historia, pruebas y técnicas más importantes de un deporte individual: la gimnasia artística deportiva y comprende cómo realizar ayudas correctamente.
 20. Se inicia en la historia, reglas y fundamentos técnicos más importantes de dos deportes de equipo: balonmano y voleibol.
 21. Practica algunos deportes alternativos como medio lúdico de práctica física.
 22. Investiga y practica juegos propios del entorno, así como otros juegos de persecución, habilidad o con balón con el fin de desarrollar su sentido táctico del juego y habituarse a las reglas deportivas.
 23. Mejora el dominio de los elementos básicos de la gimnasia deportiva: equilibrios simples, piruetas, volteos y equilibrios invertidos.
 24. Mejora el dominio de los gestos técnicos fundamentales de dos deportes de equipo (balonmano y voleibol) y muestra decisiones tácticas oportunas y aplica las normas al realizar situaciones de juego reducido.
 25. Muestra respeto y aceptación de las normas de cada actividad, juego y deporte practicado.
 26. Muestra una actitud de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros con independencia de su nivel de ejecución o cualquier otra razón.
 27. Descubre al adversario como elemento que posibilita la competición y no como enemigo a batir.
 28. Comprende el significado de expresión corporal, así como las principales formas de comunicación corporal: gestos, postura, mirada y movimientos. También conoce ventajas

<p>para desarrollar su expresión corporal.</p> <p>29. Realiza juegos de interrelación, desinhibición, de desplazamiento con música, de limitación sensorial, de representación y de lenguaje corporal, mostrando predisposición favorable y participando activamente.</p> <p>30. Acepta su propia imagen y mejora su autoestima.</p> <p>31. Mejora su capacidad de creación y valora la de sus compañeros.</p> <p>32. Conoce clasificaciones de actividades físicas a realizar en la naturaleza, y comprende y respeta las normas básicas a seguir en cualquier salida a la misma.</p> <p>33. Comprende el peligro en que se encuentra la naturaleza y la necesidad de conservarla.</p> <p>34. Se inicia en aspectos básicos de cabuyería y domina los nudos elementales.</p> <p>35. Realiza juegos de rastreo, de campaña, de orientación sin o con plano y juegos de orientación con información sesgada, mostrando siempre una actitud de compañerismo.</p> <p>36. Valora este tipo de actividades y juegos en la naturaleza como posibilidades de utilización del tiempo libre y el ocio, acostumbándose a mantener las normas de precaución oportunas en el medio natural.</p>
CALIFICACIÓN
La calificación se obtendrá a partir del grado de consecución de los criterios de evaluación.

ALUMNOS/AS CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA DE 2º DE ESO
ACTIVIDADES (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN)
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tareas de recuperación</u>. Estas tareas versarán sobre los criterios de evaluación relacionados con los procedimientos que se recogen abajo. Se entregarán al final de cada trimestre en la fecha estipulada para las actividades propias del curso. • <u>Listas de control</u> para los criterios relacionados con actitudes y rúbricas para criterios asociados a determinados procedimientos. Ambas, listas y rúbricas, se aplicarán a las actividades y tareas de E.F. programadas para el curso en desarrollo. Su participación en el curso en el que está matriculado debe ser activa y positiva
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>El alumno obtendrá evaluación positiva si:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Utiliza indumentaria deportiva para las sesiones de Educación Física. 2. Muestra actitudes de respeto hacia el material, otros compañeros y el profesor, interés y esfuerzo diario, puntualidad, colaboración en las actividades y ayuda a los compañeros. 3. Muestra una actitud de esfuerzo y superación de los niveles iniciales alcanzados en las actividades realizadas. 4. Dispone diariamente de los apuntes en clase. 5. Conoce el concepto de condición física y de las capacidades físicas básicas, el concepto y clasificación de cada una de ellas. 6. Conoce y valora la repercusión de la condición física en el estado de salud y la calidad de vida. 7. Conoce la metodología del calentamiento y la vuelta a la calma y su influencia en la prevención de lesiones. 8. Sabe cómo controlar la intensidad del ejercicio mediante la frecuencia cardíaca.

9. Explica los elementos reglamentarios, técnicos y tácticos de atletismo.
10. Realiza pruebas de valoración de su estado de salud y su capacidad física.
11. Utiliza diferentes sistemas para desarrollar la condición física y realiza actividades jugadas.
12. Realiza calentamientos generales y los confecciona autónomamente para dirigirlos ante sus compañeros.
13. Realiza gimnasia postural correcta.
14. Conoce y practica ejercicios para desarrollar las capacidades físicas y coordinativas (giros, equilibrios, saltos...).
15. Conoce y practica ejercicios gimnásticos básicos.
16. Muestra una actitud positiva hacia la práctica habitual de actividad física y desarrolla actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros con independencia de su nivel de ejecución.
17. Es conscientes de sus propias limitaciones y posibilidad de mejorar con el entrenamiento y valora los efectos positivos y negativos que tienen sobre su salud la práctica de ciertos hábitos.
18. Valora la importancia del calentamiento y la vuelta a la calma, y el control de la intensidad del esfuerzo a través de la frecuencia cardiaca.
19. Está disponible y atento para realizar las ayudas necesarias a sus compañeros.
20. Tiene un cuaderno donde recoge todos los aspectos y pormenores de la clase de EF llevándolo siempre al día y presentándolo al profesor cada vez que se lo pida sin previo aviso.
21. Conoce la historia, reglas, dimensiones, materiales, técnicas y tácticas del baloncesto, y realiza calentamientos aplicados a este deporte.
22. Conoce la historia, reglas, dimensiones, materiales, técnicas y tácticas de algunos pre-deportivos alternativos.
23. Realiza calentamientos aplicados al balonmano, así como ejercicios y juegos de asimilación técnico-táctica.
24. Participa en juegos reglados de baloncesto.
25. Realiza ejercicios de progresión técnica con pelotas malabares y ejercicios de lanzamiento del frisbee.
26. Practica juegos propios del entorno geográfico.
27. Valora la práctica deportiva como medio para mejorar las capacidades físicas y las habilidades motrices y disfruta de su práctica sin pretender obtener premios tangibles.
28. Desarrolla actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos con independencia de su nivel de ejecución.
29. Descubre al adversario como elemento que posibilita la competición y no como elemento a batir.
30. Desarrolla interés por conocer las tradiciones culturales del entorno cercano.
31. Conoce la historia, reglas, dimensiones, materiales, técnicas y tácticas del fútbol, y realiza calentamientos aplicados a este deporte.
32. Conoce las definiciones de senderismo y acampada así como sus tipos, y algunas nociones básicas sobre tiendas de campaña, sacos de dormir y construcciones de fortuna.
33. Conoce los elementos básicos de la expresión (rasgos físicos, gesto, mirada...) así como las ventajas del conocimiento del lenguaje corporal.
34. Realiza calentamientos aplicados al fútbol sala, así como ejercicios y juegos de asimilación técnico-táctica.
35. Participa en juegos reglados de fútbol.

36. Utiliza el gesto, la postura y la mirada como medio de expresión.
37. Produce mensajes espontáneos mediante el lenguaje corporal.
38. Practica el senderismo, realiza construcciones de fortuna con diferentes objetos y monta diferentes tipos de tiendas de campaña.
39. Participa de forma activa en actividades de expresión corporal y valora la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento para comunicar mensajes.
40. Acepta su propia imagen y mejora su autoestima.
41. Cuida la naturaleza de forma activa y aprende a renunciar a actividades para las que no está preparado.
42. Valora los beneficios de la vida al aire libre para mejorar la calidad de vida y la liberación de estrés.
43. Respeta la propiedad privada y las normas sobre acampada libre.

CALIFICACIÓN

La calificación se obtendrá a partir del grado de consecución de los criterios de evaluación.

ALUMNOS/AS CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA DE 3º DE ESO

ACTIVIDADES (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN)

- Tareas de recuperación. Estas tareas versarán sobre los criterios de evaluación relacionados con los procedimientos que se recogen abajo. Se entregarán al final de cada trimestre en la fecha estipulada para las actividades propias de 4º de ESO.
- Listas de control para los criterios relacionados con actitudes y rúbricas para criterios asociados a determinados procedimientos. Ambas, listas y rúbricas, se aplicarán a las actividades y tareas de E.F. programadas para el curso en desarrollo. Su participación en el curso en el que está matriculado debe ser activa y positiva

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

El alumno obtendrá evaluación positiva si:

1. Utiliza indumentaria deportiva para las sesiones de Educación Física.
2. Muestra actitudes de respeto hacia el material, otros compañeros y el profesor, interés y esfuerzo diario, puntualidad, colaboración en las actividades y ayuda a los compañeros.
3. Muestra una actitud de esfuerzo y superación de los niveles iniciales alcanzados en las actividades realizadas.
4. Dispone diariamente de los apuntes en clase.
5. Consolida sus conocimientos acerca del calentamiento, diferenciando bien sus partes y comprendiendo sus efectos sobre el cuerpo, y conoce los principales grupos musculares y articulares del cuerpo teniendo una idea de su función.
6. Diferencia los distintos tipos de cualidades físicas básicas y comprende de forma somera las bases del metabolismo energético.
7. Aprecia y distingue la incidencia de las cualidades físicas en actividades deportivas y cotidianas.
8. Comprende el concepto actual de salud, establece relaciones con los efectos que la actividad física produce sobre nuestro organismo, e identifica cuál es el tipo de ejercicio físico más saludable, así como su zona de actividad física saludable.
9. Elabora y lleva a la práctica un calentamiento general y entrega una ficha con sus marcas en los tests físicos y anatómicos realizados.
10. Realiza distintos tipos de prácticas de acondicionamiento físico, así como actividades de relajación y vuelta a la calma.
11. Experimenta nuevas habilidades de carácter recreativo y alternativo, iniciándose someramente en los principios técnicos y tácticos de uno o varios deportes alternativos o adaptados.
12. Adquiere el hábito de calentar antes de esfuerzos intensos, toma conciencia de su propia imagen corporal y condición física y muestra actitud de superación y auto-exigencia.
13. Tiene un cuaderno donde recoja todos los aspectos y pormenores de la clase de EF llevándolo siempre al día y presentándolo al profesor cada vez que se lo pida sin previo aviso.
14. Profundiza en los conceptos de coordinación y equilibrio, conociendo sus distintas manifestaciones y factores de que dependen.
15. Comprende ciertos conceptos relacionados con la música como: frase musical, tiempo, ritmo musical..., conoce el concepto y tipos de comunicación no verbal y expresión corporal.
16. Comprende el comportamiento del cuerpo en cada uno de sus tres ejes de giro mediante ejemplos de distintos elementos acrobáticos y conoce las distintas modalidades de gimnasia, profundizando específicamente en el concepto de Acrosport.
17. Realiza una variedad de saltos con cuerda (individual y grupal), practica juegos y actividades

de reconocimiento corporal, mímica y representación y realiza actividades físicas encauzadas hacia el reconocimiento y adaptación al ritmo musical.

18. Lleva a la práctica normas básicas en la ejecución de encadenamientos de diversas actividades gimnásticas globales (volteos, piruetas, equilibrios...).
19. Refuerza sus actitudes de superación, auto- exigencia y confianza en sí mismo, mediante la aceptación de sus propios niveles de habilidad y adopta una disposición favorable para el aprendizaje de nuevas habilidades superando así miedos e inhibiciones.
20. Muestra una actitud favorable a la calidad del trabajo propio y del grupo, consigue eliminar inhibiciones y complejos y relaciona la originalidad, la creatividad y motivación de todo el proceso expresivo valorando y apreciando los usos expresivos y comunicativos del cuerpo.
21. Conoce las reglas y los principios técnicos y tácticos básicos fundamentales de dos deportes de equipo: balonmano y voleibol.
22. Conoce distintos tipos de actividades que se pueden realizar en el medio natural y las características y modo de empleo de los recursos básicos a utilizar, y comprende las normas específicas de seguridad, protección y preocupación por el medio ambiente.
23. Realiza prácticas deportivas en grupo y aprende las habilidades técnicas fundamentales de cada uno de los deportes en cuestión, además interviene en una pequeña competición intragrupo en la que se compromete a erradicar situaciones de agresividad, violencia y no respeto a los demás vivenciando todos y cada uno de los papeles que comporta la práctica deportiva (participante, espectador y juez).
24. Realiza una marcha senderista por los alrededores del centro y pone en práctica las técnicas básicas de cabuyería.
25. Disfruta de las manifestaciones físico-deportivas valorando la participación individual y colectiva en sí y no en función del éxito o fracaso y se percata de que la superación y la auto-exigencia forma parte intrínseca de la práctica deportiva.
26. Adopta un hábito de toma de especial cuidado con el material fungible que utiliza para su práctica.
27. Valora el patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas y aprende a respetar el medio natural asumiendo responsabilidad en su conservación y mejora.

CALIFICACIÓN

La calificación se obtendrá a partir del grado de consecución de los criterios de evaluación.

ALUMNOS/AS CON EVALUACIÓN NEGATIVA EN EDUCACIÓN FÍSICA DE 1º DE BACHILLERATO
ACTIVIDADES (INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN)
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Tareas de recuperación.</u> Estas tareas versarán sobre los criterios de evaluación relacionados con los procedimientos que se recogen abajo. • <u>CASOS EXCEPCIONALES</u> <ul style="list-style-type: none"> - Si hubiera alumnos que no hubieran asistido a clase e incluso habiendo asistido se hubieran negado a dar clase, SI PROMOCIONARAN A 2º BACHILLERATO, deberían asistir a clase por lo menos un día a la semana debiendo solucionar esta situación con tutor y jefatura de estudios. - Aquellos alumnos que por causas físicas, de salud, no pudieran realizar las prácticas, deberán demostrar documentalmente tal situación y, si tienen la obligación de asistir a clase y colaborar en la misma, en la medida de lo posible, adaptándoles los contenidos curriculares a sus características personales.
CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<p>Conoce distintas maneras de evaluar la condición física.</p> <p>2-Comprende la utilidad de las pruebas de evaluación de la condición física.</p> <p>3-Aplica de forma autónoma diversas pruebas de evaluación de la condición física.</p> <p>4-Realiza un trabajo de campo sobre pruebas de evaluación de la condición física en el que hace una valoración crítica de los resultados obtenidos en relación a otros sujetos de su edad y de la ocupación activa del tiempo libre.</p> <p>5-Explica las leyes y principios básicos del entrenamiento</p> <p>6-Domina factores esenciales que intervienen en el entrenamiento: volumen, intensidad y recuperación.</p> <p>7-Conoce las distintas estructuras en que se divide la planificación del entrenamiento.</p> <p>8-Practica métodos y ejercicios para el desarrollo de su condición física mostrando en todo momento una actitud de responsabilidad y autoexigencia.</p> <p>9-Aplica de manera autónoma métodos para desarrollar su condición física.</p> <p>10-Realiza un trabajo de planificación de entrenamiento personal siguiendo los conocimientos adquiridos.</p> <p>11-Toma conciencia de la correlación existente entre la mejora de la condición física y la mejora de la salud.</p> <p>12-Comprende cómo distintos factores influyen en su calidad de vida: práctica habitual de ejercicio físico, descanso adecuado, correcta actitud postural..., y profundiza en las claves para conseguir una dieta equilibrada.</p> <p>13-Conoce los nombres, apariencia y, sobre todo, los principales efectos perjudiciales para la salud derivados del consumo de sustancias ilegales más usuales en la sociedad actual, tomando una actitud crítica ante ello.</p> <p>14-Realiza un trabajo de campo para observar el conocimiento existente sobre dichas sustancias en su entorno social.</p> <p>15-Explica las bases del metabolismo energético.</p> <p>16-Explica las bases de una dieta equilibrada.</p> <p>17-Sabe diseñar una dieta equilibrada</p> <p>18-Comprende cómo actuar ante un accidente y sabe aplicar los primeros auxilios en las lesiones</p>

- deportivas más comunes.
- 19-Conoce los factores que intervienen en la preparación deportiva.
 - 20-Perfecciona sus habilidades deportivas preferidas.
 - 21-Realiza un trabajo de investigación sobre una modalidad deportiva mostrando coordinación y cooperación con sus compañeros.
 - 22-Realiza un trabajo en grupo en el que profundiza en aspectos físico, técnico, táctico y reglamentario de la disciplina deportiva seleccionada.
 - 23-Conoce las funciones actuales del ocio, su significado y relación con el trabajo a lo largo de la historia.
 - 24-Comprende el papel que juega hoy el deporte como agente de ocupación del tiempo libre.
 - 25-Realiza una reflexión crítica sobre la propia utilización del tiempo de ocio.
 - 26-Realiza un trabajo en grupo de diseño y preparación de una sesión de actividades de carácter lúdico y recreativo dirigida al resto de compañeros de clase.
 - 27-Se inicia en aspectos socio-culturales del deporte.
 - 28-Realiza una reflexión crítica sobre el tratamiento del deporte en los medios de comunicación.
 - 29-Conoce las salidas profesionales relacionadas con la actividad física.
 - 30-Explica los factores que abarca la comunicación no verbal.
 - 31-Indica el concepto de expresión corporal.
 - 32-Desarrolla sus técnicas expresivas y prepara y lleva a escena una composición colectiva de acrogimnasia con utilización de música como apoyo rítmico.
 - 33-Conoce los distintos tipos de respiración.
 - 34-Comprende las bases de las principales técnicas de relajación, haciendo diversas prácticas de ello.

CALIFICACIÓN

La calificación se obtendrá a partir del grado de consecución de los criterios de evaluación.

PLANES ESPECÍFICOS PERSONALIZADOS DE EXENCIÓN

El marco de referencia legal para esta apartado será la Orden de 1 de diciembre de 2009, por la que se establecen convalidaciones entre las Enseñanzas Profesionales de Música y Danza y determinadas materias de la Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato, así como la exención de la materia de Educación Física y las condiciones para la obtención del título de Bachiller al superar las materias comunes del Bachillerato y las Enseñanzas Profesionales de Música o Danza.

Para los alumnos con imposibilidad para la práctica de actividad física se aplicará la Orden de 1 de Diciembre de 2009, que en su capítulo IV, artículo 10, establece los requisitos necesarios para solicitar la exención de la materia de EF de la ESO y el Bachillerato, acreditando ser deportista de alto nivel o de alto rendimiento y/o realizar estudios de las Enseñanzas Profesionales de Danza. Los alumnos y alumnas que soliciten la exención no participarán en las clases ni serán evaluados en las mismas.

Los alumnos enfermos deberán presentar la documentación requerida en el BOJA

además de la plantilla elaborada por el departamento donde el médico realiza un informe detallado de las actividades que puede realizar el alumno.

Alumnos exentos de prácticas totales: los alumnos que presenten enfermedades, deficiencias, algún tipo de minusvalía o que a lo largo del curso escolar las sufrieran, impidiéndoles la práctica de determinados contenidos o actividades físicas, deberán presentar en la Secretaría del Centro solicitud dirigida al Director a la que acompañarán informe médico donde se expliciten las anomalías o enfermedad que le afecte, su temporalización, así como las contraindicaciones referentes a la práctica de la actividad física. Dicha solicitud habrá de presentarse en la Secretaría del Centro en el momento de formalizar la matrícula o una semana después de producirse la enfermedad o deficiencia, si ésta se ha originado a lo largo del curso. El Director del Centro requerirá el correspondiente estudio e informe del Departamento didáctico, y resolverá la exención, en su caso, adaptación curricular correspondiente.

Una vez admitida la exención de práctica el alumno:

- Deberá asistir regular y puntualmente a clase, participando con sus compañeros en aquellas tareas adaptadas curricularmente que puedan ejecutar, colaborando en la ayuda, organización, arbitraje, etc., de actividades que no supongan vulneración de la prescripción médica y realizarán el examen o prueba escrita de cada trimestre o actividades alternativas adaptadas.
- Deberá elaborar un diario de clase, reflejando en él todas las actividades realizadas durante el curso, tanto individual como colectivo. La evaluación de los aprendizajes de los alumnos con NEE se hará conforme a los objetivos y contenidos para ellos propuestos en la adaptación correspondiente.

Para los alumnos con discapacidad física transitoria o permanente: distinguiremos aquel alumnado que esté limitado para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existe el alumnado exento totalmente ya que la Educación Física es una materia obligatoria pero sí los alumnos exentos de unos determinados contenidos. En el Departamento creemos que es mejor integrar dicho alumnado en la dinámica general del curso académico para sentirse más útiles consiguiendo una mayor motivación y nivel de aprendizaje evitando que se descuelguen de la marcha general del curso con lo que supone de falta de motivación, dificultades para integrarse con los compañeros o para la realización de nuevos aprendizajes y con respecto al profesorado, con la falta de criterios para determinar la evolución del alumnado, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para su evaluación..

Para los alumnos con discapacidad física grave y permanente: que son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física (escoliosis con corsé, patologías cardíacas, hipertiroidismo...), afecciones que les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de las áreas impidiéndoles realizar actividades específicas de la nuestra. Para ellos adaptaríamos

contenidos orientados hacia conceptos y actitudes integrándolos en la marcha de la clase con diversos recursos didácticos como la realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos impartidos exponiéndolos en clase, toma de notas de las sesiones prácticas, dirección de actividades como juegos, estiramientos, toma de pulsaciones...pudiendo participar en trabajos de expresión corporal como dramatización o mimo sin apenas limitaciones.

Para los alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos: dependiendo que la afección pueda ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood-Schlater, soplo fisiológico, escoliosis, asma...) o temporal (esguinces, fracturas, luxaciones..). Para el primer caso el Departamento propondrá, además de los puntos citados anteriormente, contenidos alternativos relacionados con los planteados en la Programación para el resto del alumnado.

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria: se establecería, estudiado caso por caso, un trabajo individualizado en el que se realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

Para el alumnado que falta a clase: dada la importancia del componente práctico en la asignatura al faltar un alumno/a a clase no puede ser evaluado/a de los estándares relacionados con la misma programados para ese día y sesión. Para evitar que esto perjudique su calificación el Departamento establecerá la posibilidad de realizar un trabajo teórico de recopilación y trabajar la información que estuviera relacionada con esos días y sesiones en los que se faltó a clase expresándolo por escrito en una ficha-sesión relacionando las diferentes partes de las que consta una sesión práctica (desde el calentamiento hasta la vuelta a la calma). De esta manera, la calificación obtenida en esta tarea sustituiría a la de la clase/es práctica/as que no pudo realizar previa justificación de la falta de asistencia.

EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

Es necesario que la Evaluación no esté referida únicamente al nivel de desarrollo de las capacidades alcanzado por nuestro alumnado, sino que se realice también acerca del diseño curricular que hemos realizado así como de nuestra labor docente.

Los aspectos que tendremos en cuenta para realizar la evaluación del proceso de Enseñanza son los siguientes:

- Se evaluará el **diseño del currículo**, adecuación de los objetivos y contenidos a las características de los alumnos y la validez y eficacia de las actividades, mecanismos e instrumentos utilizados.
- La **práctica docente**, donde se evaluará nuestra actuación, el ambiente de trabajo en clase y el grado de satisfacción de las relaciones sociales del grupo.
- Las **reuniones** del Departamento Didáctico para ir sacando conclusiones durante el desarrollo del curso académico así como de nuestras anotaciones acerca de la validez de los elementos curriculares programados.
- La **autoevaluación** por parte del profesorado del Departamento y la realizada **por los alumnos** en base a instrumentos entre los que destacan la formulación de determinados cuestionarios.
- El **análisis** de los resultados de las evaluaciones al final de cada uno de los trimestres.

4.7. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Para el desarrollo de este apartado se ha tenido presente la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

Entre los distintos tipos de diversidad que podremos encontrar en las sesiones de Educación Física destacan los siguientes:

1. Diversidad de INTERESES: relacionadas con el futuro académico y profesional de cada alumno.
2. Diversidad de MOTIVACIONES: lo cual se manifiesta en la motivación para el logro, grado de ansiedad, implicación en la tarea y fines de cada alumno.
3. Diversidad de CAPACIDADES: debido a lo cual nos encontraremos distintas maneras o estilos de aprender, distintos ritmos de aprendizaje o distinta capacidad para aprender de cada alumno.

Para reforzar todas estas diversidades, existe el programa de Recreos Activos que se

realiza en los recreos de octubre a mayo y cuyo objetivo, entre otros, es reforzar las capacidades que se dan en clase durante las sesiones ordinarias.

Una vez sabido esto, se indican las medidas concretas que se van a tomar, las cuales se clasifican en 3 niveles: pautas metodológicas, refuerzo de los aprendizajes y adaptaciones curriculares significativas.

PAUTAS METODOLÓGICAS

Se pueden resumir en las siguientes medidas:

- Estilos de enseñanza diversos y variados, haciendo especial hincapié en los que fomentan la individualización de la enseñanza: trabajo en grupos, enseñanza modular y programas individualizados.
- Actividades diferenciadas y graduadas para ajustar el grado de complejidad a la diversidad.
- Materiales didácticos no homogéneos para que respondan a los diversos grados de aprendizaje.
- Igualmente se considerarán agrupamientos flexibles y distintos ritmos en la introducción de los contenidos.
- Se programarán actividades de refuerzo para los/as alumnos/as con evaluación negativa y actividades de ampliación para alumnos/as con evaluación negativa.

PROGRAMA DE REFUERZO DE LOS APRENDIZAJES

Se diseñarán para aquellos alumnos/as que presentan un ligero desfase curricular o algún pequeño tipo de dificultad, motriz o cognitiva, para la realización de algún contenido.

Fundamentalmente se utilizarán distintas orientaciones metodológicas se adaptarán los recursos didácticos, los instrumentos y/o algunas actividades de enseñanza-aprendizaje.

Se seguirá la ficha del centro facilitada por el departamento de orientación.

ADAPTACIONES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS.

Se diseñarán para aquellos alumnos/as que presenten distinto nivel de competencia curricular que el correspondiente al curso en el cual están escolarizados.

Aquí se procederá a la priorización, eliminación o introducción de determinados objetivos, contenidos y/o criterios de evaluación.

Se colaborará con el Departamento de Orientación con las compañeras de pedagogía terapéutica en la actualización de las ACI que lo necesiten.

ACTIVIDADES PARA LA ATENCIÓN A LA COEDUCACION

Dentro de los temas transversales que la asignatura trabaja está el de la coeducación o educación para la igualdad de sexos.

A lo largo del tiempo, la idea generalizada sobre la debilidad y vulnerabilidad han condicionado una Educación Física diferenciada para hombres y mujeres.

Sin embargo, actualmente se aboga por la idea de evitar discriminaciones en función del sexo, tratando "de que todos los alumnos y alumnas adquieran hábitos saludables que posibiliten sentirse satisfechos con su propia identidad corporal".

Así se trabajarán aspectos tales como el conocimiento mutuo, la confianza, la comunicación, la cooperación y la resolución de conflictos dentro de los juegos cooperativos como alternativa a los valores competitivos en la práctica educativa, y como base para la adquisición y el desarrollo de un clima de afectividad y relaciones interpersonales gratificantes y equilibradas.

Para ello tenemos especial cuidado en la elección de los contenidos a trabajar para conseguir los distintos objetivos, de modo que no se favorezca especialmente a la motivación previa que presenta, en líneas generales, cada uno de los dos sexos.

Respecto a los criterios de evaluación, se aplicará lo recogido en el Decreto.

"Se tendrá cuidado de que la valoración no resulte discriminatoria en razón de factores como el sexo o determinadas características físicas o psíquicas."

4.8. PROYECTO *LINGÜÍSTICO* DE CENTRO.

Este apartado se vertebra con el PLC aprobado en claustro.

Dentro de las actividades que estimulen el interés y el hábito de lectura, proponemos la propia dinámica de la clase, donde se les encomienda la lectura de los temas teóricos de los contenidos prácticos, la elaboración de esquemas, así como la exposición en clase ante los compañeros.

Aparte de ello aportamos una serie de bibliografía relacionada con nuestra materia.

En el Departamento de Educación Física consideramos que uno de nuestros objetivos generales es la formación integral de las personas que forman parte de la comunidad educativa que nos rodea: familiares, profesorado, sociedad cercana y, por encima de todo, el alumnado.

Pretendemos una EF integral y catalizadora del proceso de desarrollo integral del individuo. Por todo ello, nos gusta integrar dentro de ella facetas educativas que

consideramos transversales dentro del proceso general de formación a lo largo de toda la vida, o dicho de otra manera más simple: actividades clave para la promoción de las personas.

La lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc. Es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las vertientes, y lo que resulta más complicado, relacionarse con todas ellas. Dentro del bloque de Expresión Corporal se trabajará el sistema de Comunicación Verbal y no verbal. También se trabajarán las exposiciones orales de trabajos o investigaciones.

Presentamos nuestro catálogo de lecturas trimestrales recomendadas . Está indicado por las referencias a unas cuantas obras (novelas, relatos y algún ensayo), que están basadas o muy directamente relacionadas con el deporte, alguna de sus modalidades o la propia EF. El catálogo está dividido en tres bloques orientativos que distribuyen los títulos por edades académicas.

En cada trimestre los alumnos deben elegir una de las lecturas propuestas, leerla y hacer un resumen en su cuaderno de trabajo.

1º y 2º ESO

AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	AÑO
Sierra e Fabra, J.	El oro de los dioses	Del Bronce	1998
Delibes, M.	Mi vida al aire libre	Destino	1989
Garper, J.	Salida y meta: historias de ciclismo contadas por fray bicicleta	Dorleta	1997
Trullás, J.	El nacimiento del Martínez Balompié	Don Balón	1989
Torrecilla Fraguas, M.	Quinta personal	Don Balón	1985
Torbado, J.	Ensayo de banda	Don Balón	1988
García Pascuala, M.	Bájame una estrella	Desnivel	1990
Sierra y Fabra, J.	El último set	SM	1991
Lalana, F.	Scratch	SM	1992

3º y 4º ESO

AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	AÑO
Varios (selección Valdano)	Cuentos de fútbol	Alfaguara	1995
Lastra, T.	La columna de andrópolis	Arthax	1991
Padilla, I.	Amphitryon	Espasa	2000
Zweig, S.	Novela de ajedrez	El Acantilado	2000
Varios (Selección Martínez, L.)	Cuentos de ciclismo	EDAF	2000
Faulkner, W.	La escapada	Alfaguara	1997
González Ledesma, F.	42 kilómetros de compasión	Don Balón	1986
Blanco Vila, L.	Doméstico de lujo	Don Balón	1987
Martí Ragué, L.	Cuando uno cree que los ojos	Don Balón	¿1985?

	hablan		
Sillitoe, A.	La soledad del corredor de fondo	Bruguera	1984
Pérez- Reverte, A.	El maestro de esgrima	Alfaguara	1988
Pérez- Reverte, A.	La tabla de Flandes	Alfaguara	1992

BACHILLERATO

AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	AÑO
Bonastre, X.	El Impulso de Beamon	Don Balón	1992
Shaw, D.	Fútbol y franquismo	Alianza	1987
Cela, C.J.	Once cuentos de fútbol	Don Balón	1992
Arrabal, F.	La torre herida por el rayo	Destinolibro	1983
Gándara, A.	La media distancia	Destinolibro	1984
Simson, V; Jennings, A.	os señores de los anillos: poder, dinero y doping en los juegos olímpicos	Transparencia	1992
Maurensig, P.	La variante Lüneburg	Tusquets	1995
Handke, P.	El miedo del portero al penalty	Alfaguara	1979
García Sánchez, J.	El Alpe d'Huez	Plaza & Janés	1994
Vázquez- Montalbán, M.	El delantero centro fue asesinado al atardecer.	Planeta	1988
Avater, F.	A caballo entre milenios	Aguilar	2001