



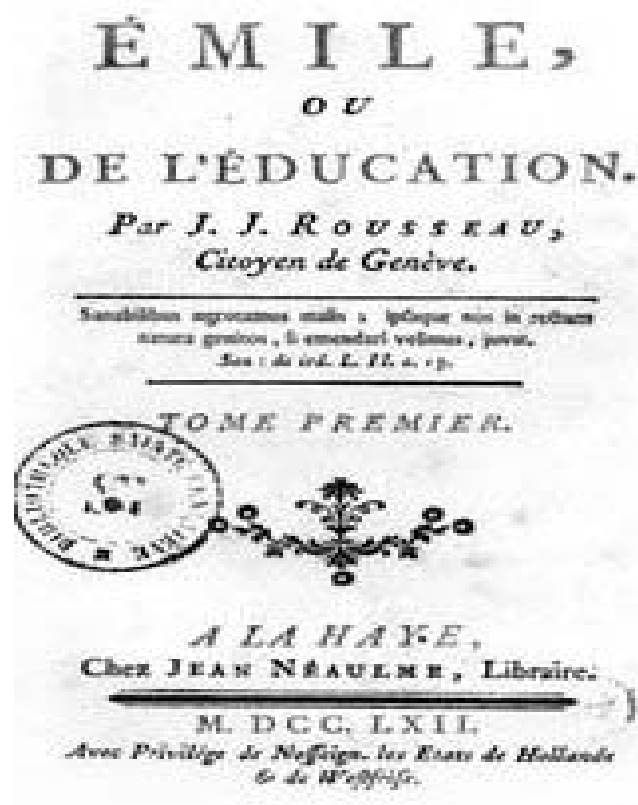
# PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

**IES DUNAS DE LAS CHAPAS**

**ISAAC BERNAL MIGUEZ**

**JESÚS MARTÍNEZ GUILLÉN**

**“Si desea cultivar la inteligencia de su alumno, cultive las fuerzas que deben regirlas. Ejercite su cuerpo continuamente; hágalo fuerte y sano, para que pueda hacerlo inteligente, y razonable; déjele trabajar, déjele hacer, déjele correr, déjele gritar y déjele siempre en movimiento, déjele ser hombre de vigor y pronto se hará de razón”.**



**J. J. ROUSSEAU**

## ÍNDICE

I. IDENTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.....	3
II. INTRODUCCIÓN. ....	4
1. JUSTIFICACIÓN. ....	4
2. PRESENTACIÓN.....	5
III. CONTEXTO. ....	5
1. ENTORNO DEL CENTRO.....	5
2. CENTRO.....	6
3. ALUMNADO. ....	6
4. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.....	8
5. INSTALACIONES, MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS TAC DEL DEPARTAMENTO. ....	8
IV. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA. ....	10
1. OBJETIVOS. ....	10
1.1. Objetivos generales de etapa. REAL Decreto 1105/2014, de 29 de DICIEMBRE.....	10
1.2. Objetivos específicos de Educación Física Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía 11	
2. CONTENIDOS.....	13
2.1. Secuenciación de contenidos por curso (según ORDEN 14 DE JULIO 2016).....	13
2.2. Propuesta de temporalización de contenidos.....	21
2.3. Relación con otros contenidos. ....	23
2.4. Contribución a la adquisición de las competencias clave. ....	26
2.5. Tratamiento de la lectura y la escritura en ef. ....	34
3. METODOLOGÍA.....	34
3.1. Generalidades metodológicas. ....	34
3.2. Estilos de enseñanza. ....	35
4. EVALUACIÓN. ....	37
4.1. Evaluación del proceso de aprendizaje.....	37
4. 2. Evaluación del proceso de enseñanza.....	68
6. CUADRO RESUMEN POR CURSO.....	69
6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES. ....	84
7. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON CARACTERÍSTICAS EDUCATIVAS ESPECÍFICAS.....	91
7. 1. Necesidades específicas de apoyo educativo.....	91
7. 2. Otras medidas.....	92
8. BIBLIOGRAFÍA DE AULA Y DE DEPARTAMENTO.....	93
8.1. Bibliografía de Aula.....	93
8.2. Bibliografía de Departamento.....	93

## I. IDENTIFICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

Centro:	I.E.S. Dunas de Las Chapas
Departamento:	Educación Física
Profesores:	Isaac Bernal (Jefe Departamento) – Jesús Martínez Guillén(Tutoría 1º)
Etapas:	Educación Secundaria Obligatoria
Nivel:	1º, 2º, 3º y 4º Curso
Curso:	2016/2017

*“La cuestión es que **no debería preocupar seriamente a un profesor de Educación Física que sus ex-alumnos no practicasen algún tipo de actividad física** cuando ya no cursasen Educación Física. No debería sentirse fracasado como profesional: existen muchas circunstancias personales que justifican la no práctica física.*

***Por el contrario, sí es motivo de preocupación para el profesorado de Educación Física si el alumno que finaliza la etapa educativa obligatoria no es capaz de desenvolverse autónomamente en cualquier tipo de práctica física.** Ello será señal que el alumno no domina en la práctica los grandes grupos de situaciones praxiomotrices, y por tanto, no sabe cómo intervenir en ellas.*

*Esto puede suceder porque hay categorías de situaciones que no ha practicado (Ej. introyecciones, ritmo) o lo ha hecho únicamente en algún aspecto limitado (domina los gestos técnicos, pero no sabe cómo aplicarlos)...”*

**José**

**Hernández Moreno en**

### **“La Praxiología Motriz: fundamentos y aplicaciones”**

Desde nuestro Departamento hemos diseñado esta Programación Didáctica con la finalidad de dar sosiego a las preocupaciones que plantea Hernández Moreno:

A nosotros sí **nos preocupa la actividad post-E.S.O.**, y por ello trataremos que la intervención de los profesores de Educación Física sea una de las *“circunstancias personales que justifican la práctica física de los ex-alumnos”*. ¡Queremos que sean activos!

De igual manera y para paliar esa inquietud que sí compartimos con Hernández Moreno, nuestro currículo ofrecerá al alumnado *situaciones praxiomotrices* de todas las categorías y en todos sus aspectos, para que de este modo sí, **“sean capaces de desenvolverse autónomamente en cualquier tipo de práctica física”**.

## II. INTRODUCCIÓN.

### 1. JUSTIFICACIÓN.

El currículo se caracteriza por ser abierto y flexible y por ello se va a definir y concretar en distintos niveles de desarrollo curricular. El primer nivel de concreción curricular se corresponde con las normativas dictadas por los Organismos con competencias en Educación, tanto a nivel Estatal como Autonómico:

La primera norma de referencia es la **LEY ORGÁNICA 8/2013, de 10 de Enero, para la Mejora de la Calidad Educativa, con su RD 1105/2014 de 29 de Diciembre**, por la que se regula el currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato. En ella se establecen, entre otros aspectos, los principios y valores que inspiran la acción educativa, el currículo mínimo que han de desarrollar todas las enseñanzas reguladas por esa Ley, y las estructuras organizativas necesarias para el desarrollo de las mismas.

Centrándonos en nuestra Comunidad Autónoma, cumplimos las indicaciones planteadas por **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** y especialmente la **Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.**

El segundo nivel de concreción curricular es competencia de los centros escolares, del profesorado, y se elabora y presenta en el Proyecto Educativo del Centro (en adelante PE). Se establecerán los criterios que servirán de base para la elaboración de las Programaciones Didácticas de los diferentes Departamentos.

En el **Decreto 200/97, de 3 de septiembre**, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, en su artículo 12, se indica que cada Departamento Didáctico, elaborará para su inclusión en el Plan Anual de Centro, la Programación Didáctica de las enseñanzas que tiene encomendadas. Esta programación incluirá, necesariamente, los siguientes aspectos: los objetivos y contenidos para cada curso; incorporación de los temas transversales; la organización y secuenciación de los contenidos en el curso correspondiente (unidades didácticas que se van a desarrollar); la metodología que se va a aplicar; los criterios, estrategias y procedimientos de evaluación del aprendizaje del alumnado, de acuerdo con lo recogido en el PE.; los materiales y recursos didácticos que se vayan a utilizar, incluidos libros para

uso de alumnos y alumnas; las actividades complementarias y extraescolares que se propone realizar desde el Departamento para su inclusión en el Plan Anual de Centro; contribución a la adquisición de las competencias básicas; tratamiento de la lectura desde el área de EF; las medidas de atención a la diversidad y las adaptaciones curriculares para el alumnado que lo precise; así como el procedimiento para la realización de su seguimiento.

## **2. PRESENTACIÓN.**

Las características fundamentales de la Programación Didáctica de **Educación Secundaria Obligatoria** (en adelante E.S.O.), que a continuación se desarrolla, son las siguientes: paso de globalidad a **especificidad**, frente a un currículo más genérico en cursos anteriores, en cuarto curso se debe alcanzar el mayor grado de concreción de los contenidos, profundizándose en el conocimiento y desarrollo de los mismos; **sistematización**, aunque el juego como estrategia metodológica sigue siendo importante, a lo largo de los cursos se van a utilizar los sistemas de trabajo propios de los distintos contenidos; **variedad y novedad**, ya que se intenta que el alumnado trabaje la mayor cantidad de contenidos, desde el área de E.F. se programan aquellos contenidos que de forma habitual el alumnado tendrá posibilidad de trabajar o conocer en su entorno, de ahí que busquemos una **transferencia a la vida cotidiana y al mundo adulto**; interrelacionada con éstas últimas: **autonomía**, en relación a la práctica de actividad física y desde el punto de vista organizativo en las clases de E.F.; desarrollo de **valores sociales e individuales** en relación a la práctica de actividad física y deportiva; y **seguridad** evitando cualquier situación de riesgo para la salud de los alumnos y alumnas.

## **III. CONTEXTO.**

Las referencias contextuales del centro que condicionarán el currículo de E.F. de ESO:

### **1. ENTORNO DEL CENTRO.**

El centro educativo “Dunas de las Chapas” al cual va dedicada esta programación, se encuentra ubicado en la provincia de Málaga, a 8 km. de Marbella, concretamente en Las Chapas en la Urbanización El Olivar. Es una zona caracterizada por urbanizaciones y viviendas unifamiliares, así como un gran número de habitantes y escolares extranjeros.

La población de la zona es muy heterogénea culturalmente: nuestro centro tiene muchas nacionalidades de origen, y el poder adquisitivo del

alumnado es por lo general, aunque con excepciones, de carácter medio, medio-alto.

## **2. CENTRO.**

Se trata de un centro no muy antiguo y que por la tanto se ajusta a las normas propuestas en el R.D.1004/1991, por el que se establecen los requisitos mínimos de los Centros Educativos no universitarios. Sus dependencias: el centro cuenta con un edificio de tres plantas y un sótano; en la planta baja encontramos la biblioteca, conserjería, el despacho del director, el despacho del jefe de estudios, secretaria, sala de profesores, aula de dibujo, biblioteca, comedor, laboratorio de química y aseos. En la primera planta se sitúan la mayoría de las aulas, el aula de medios audiovisuales, el aula de informática, el aula de apoyo, el despacho de la orientadora, el aula de ATAL (Aula Temporal Apoyo Lingüístico) y aseos, y en la segunda los departamentos y una gran terraza. Por último en el sótano se ubican el aula de música, algunas aulas, los almacenes.

En la parte trasera del edificio hay un patio y un garaje, que se comunica con un porche enlazándose con las pistas polideportivas situadas en la parte delantera del edificio. Al lado del porche encontramos el gimnasio.

Se imparte sólo la etapa de ESO, concretamente tenemos unos 325 alumnos y alumnas, repartidos en 12 unidades:

**3 grupos de 1º de ESO, 3 grupos de 2º de ESO, 3 grupos de 3º de ESO y 2 grupos de 4º de ESO.**

## **3. ALUMNADO.**

### **a) Características generales relacionadas con el desarrollo.**

El alumnado de ESO, desde el punto de vista del desarrollo, presenta las siguientes características.

**Motor y corporal:** Siguiendo a De Toni, se puede afirmar que el periodo de la pubertad prácticamente ya ha terminado y se encuentran al comienzo del periodo de la adolescencia. Según Martín y Winter con el final de la pubertad se situarían en la segunda fase sensible para el aprendizaje motor, luego han recuperado los niveles óptimos de coordinación.

**Cognitivo:** Siguiendo a Piaget están en el periodo de operaciones formales, luego no deben tener problemas para el conocimiento de los conceptos que se van a plantear.

**Socio-afectivo:** Siguiendo a Wallon, desde el punto de vista social se encuentran en el periodo de integración. Están construyendo su escala de

valores. Están preocupados de su nueva imagen corporal, siendo la estética corporal un valor en alza. Reconstruyen su imagen en función de las relaciones con los demás, siendo sus referencias sus propios amigos y los ídolos televisivos. Tienen conformados sus grupos de amigos. Van a estar estereotipados y se dejan guiar por las modas.

### **b) Características generales relacionadas con EF**

Se realizará a principio de curso la evaluación inicial para saber cuál es el nivel de formación inicial de nuestros alumnos y alumnas en relación al currículo de E.F. de ESO de este modo plantear un currículo ajustado a las características particulares de nuestros alumnos y alumnas y con ello, facilitar la construcción de aprendizajes significativos y la elaboración de esta programación. Para ello utilizaremos un cuestionario donde se analicen los intereses, hábitos de salud, preferencias deportivas, posibles lesiones, enfermedades, etc.

L@s alumn@s con necesidades educativas especiales, se le realizará sus Adaptaciones Curriculares Individualizadas Significativas cuando fuera necesario. Se procederá a la detección y evaluación de nuevos casos en alumnos de 1º de ESO en colaboración con la profesora de apoyo.

### **c) Decisiones del Departamento de Educación Física**

Las decisiones a adoptar por parte del departamento de E.F. van a estar determinadas por el Proyecto Curricular del Centro. En este se encuentran reflejadas una serie de pautas de actuación por parte de los profesores a fin de solventar los problemas y carencias del alumnado consecuencia del elevado número de alumnado extranjero y las dificultades lingüísticas.

Desde el departamento se han detectado, a través del cuestionario que se ha indicado en el punto anterior, una serie de deficiencias a nivel de hábitos en torno a la salud (en lo referente a sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, mala alimentación, etc.), y el otro es una falta de integración por parte del alumnado extranjero con connotaciones de comportamiento intolerantes y discriminatorias por la presencia de diversas culturas y dificultades lingüísticas.

Por lo tanto, teniendo en cuenta esto, el programa de coeducación al que se ha inscrito el centro, el plan de lectura y bibliotecas y la realidad que nos rodea, desde el departamento de Educación Física se proponen dos líneas de actuación:

- *Fomentar hábitos saludables y la práctica de actividad física y deportiva durante el tiempo libre.*
- *Crear un clima de respeto y tolerancia en la convivencia de diversas culturas promoviendo la integración del alumnado.*



#### **4. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

Está compuesto por 2 profesores especialistas en la materia por lo que las necesidades del centro están cubiertas, pues se van a impartir un total de 24 horas de Educación Física, 2 horas de Ajedrez, 2 horas de Nutrición, salud y actividad física y 1 hora de Tecnificación Deportiva. Además 2 horas de Biología no afines a este Departamento.

**D. Jesús Martínez Guillén: 1ºESO y 4ºESO de EF; Tecnificación Deportiva 2ºESO; Valores Éticos de 1ºESO; Biología y Geología 1ºESO A, B.**

**D. Isaac Bernal Míguez: 2ºESO y 3ºESO de EF; Nutrición, Salud y Actividad Física 3ºESO; Taller de Ajedrez 1ºESO y 3ºESO.**

La coordinación entre los dos docentes en relación a la utilización de medios materiales, de las instalaciones y para el desarrollo de actividades complementarias y extraescolares, así como para la creación de la Programación del Departamento es consensuada por ambos. Tenemos una hora semanal para garantizar la coordinación entre ambos docentes, el miércoles a 3ª hora.

#### **5. INSTALACIONES, MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS TAC DEL DEPARTAMENTO.**

En relación a las instalaciones específicas de nuestra asignatura, se dispone de dos pistas polideportivas, pabellón cubierto, porche, patio de recreo en la zona trasera del centro y almacenes dentro del pabellón.

En cuanto a los **medios materiales propios de Educación Física (ver ANEXO 1 correspondiente)** el centro NO está dotado de todo lo necesario, pero puede plantear un currículo variado: balones de distintos deportes, material para deportes adaptados, picas, aros, pelotas de rítmica, balones medicinales, raquetas de bádminton, de tenis de mesa con sus correspondientes mesas portátiles (muy deterioradas), cuerdas, colchonetas finas y gordas, material de atletismo, bancos suecos...

**No obstante, para un mejor desarrollo de los contenidos, es necesario comprar materiales como los siguientes:**

- Expresión corporal: equipo de música fijo en el gimnasio, maquillaje, atrezzo, instrumentos básicos de percusión, steps y mancuernas para actividades rítmico expresivas (aeróbic y afines).
- Juegos y Deportes: juegos de mesa: (ajedrez, damas, parchís...), pulsómetros, banda elástica, mini-pesas.

Material de Béisbol (bates, bolas, cascos, guantes).  
Material para juegos tradicionales. Materiales para la autoconstrucción de material alternativo, carrito de transporte de materiales al patio. Pelotas y balones multiformes, Balones de fútbol, Sticks de hockey, volantes de bádminton, balones de rugby.

- Actividades en la Naturaleza: Cuerdas, arneses, cordinos, mochilas, brújulas, tiendas de campaña, material técnico de escalada (seguros, rapeladores, etc...)

**NECESITAMOS TAMBIÉN RECURSOS AUDIOVISUALES:** múltiples grabaciones en soporte CD y DVD con cursos de aprendizaje de coreografías y danzas del mundo, archivo musical para todo tipo de sesiones y **UN PROYECTOR PARA EL PABELLÓN**. Y también necesitamos bibliografía variada compuesta por libros de texto de distintas editoriales, revistas de deportes y salud y libros de consulta para los profesores.

También emplearemos **RECURSOS TAC**, tales como:

- **Idoceo**: es un cuaderno de notas para iPad. Puedes insertar y editar cualquier información referente a clases, materias y alumnos, visualizándolo por periodos escolares (trimestres, cuatrimestres, semestres...). Permite la creación de diferentes instrumentos de evaluación (rubricas, hojas de seguimiento, etc) permitiendo tener todo integrado en una aplicación. Será mi cuaderno del profesor durante el curso, donde anotaré toda la información sobre mis alumnos/as
- **Pizarra electrónica**: Utilizaré la pizarra electrónica en el inicio de una clase, sirviéndome como proyector para llevar a cabo la presentación de los diferentes contenidos que se trabajarán.
- **Powtoon**: Es una aplicación para realizar presentaciones animadas, y me servirá para presentar al alumnado los contenidos a trabajar. A través de este tipo de presentaciones trataré de que el alumno tenga una primera visión general de los diferentes deportes
- **Classroom**: Una plataforma que me permitirá estar en contacto con mi alumnado, y mandar diferentes tareas sobre video y ejercicios que complementen el aprendizaje de clase.
- **Edpuzzle**: Una plataforma de internet donde me permiten evaluar al alumnado con la ayuda de visionado de vídeos, pudiendo realizar preguntas, comentarios e indicando la misma aplicación qué alumno ha visionado el vídeo y cuál no.

El **enfoque general del currículo** para el área de E.F. se caracteriza por la **variedad en la selección y trabajo de los contenidos**. Se le da más importancia a los aspectos relacionados con la vivencia y la aplicación práctica que a los aspectos relacionados con la mejora y perfección. Primarán los aspectos lúdicos y recreativos más que los competitivos. Los valores morales y sociales siempre serán un referente en el trabajo de cualquier contenido, así como el desarrollo de las competencias básicas desde nuestra asignatura.

En definitiva, los alumnos y alumnas cuando finalicen la ESO, deben estar capacitados y motivados para realizar actividad física saludable en su tiempo libre, pero no sólo un deporte en particular sino que tenga la posibilidad de realizar todo tipo de actividad física.

#### **IV. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.**

##### **1. OBJETIVOS.**

##### **1.1. Objetivos generales de etapa. REAL Decreto 1105/2014, de 29 de DICIEMBRE.**

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

- especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
  - g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
  - h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
  - i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
  - j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
  - k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
  - l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

### **1.2. Objetivos específicos de Educación Física Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía**

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria 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 influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

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

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

## 2. CONTENIDOS.

### 2.1. Secuenciación de contenidos por curso (según ORDEN 14 DE JULIO 2016)

#### PRIMER CURSO

	CONTENIDOS
<b>BLOQUE 1</b>  <b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>• La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.</li> <li>• Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> <li>• La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.</li> <li>• Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</li> <li>• Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física.</li> <li>• Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</li> <li>• Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios</li> </ul>
<b>BLOQUE 2</b>  <b>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.</li> <li>• Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>• Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</li> <li>• La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas</li> </ul>
<b>BLOQUE 3</b>  <b>JUEGOS Y DEPORTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juegos pre deportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>• Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.</li> <li>• Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.</li> <li>• Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.</li> <li>• Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.</li> <li>• Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</li> </ul>

	<p>Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 4</b> <b>EXPRESIÓN CORPORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li> <li>• Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li> <li>• Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.</li> <li>• Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.</li> <li>• Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 5</b> <b>ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.</li> <li>• Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.</li> <li>• Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.</li> <li>• Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.</li> <li>• Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.</li> </ul>

## SEGUNDO CURSO

	<p><b>CONTENIDOS</b></p>
<p><b>BLOQUE 1</b> <b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.</li> <li>• El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</li> <li>• Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</li> <li>• Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico.</li> <li>• Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>• Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.</li> <li>• Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios</li> </ul>

	como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
<b>BLOQUE 2</b> <b>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>• Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Control de la intensidad de esfuerzo</li> <li>• Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</li> <li>• Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.</li> <li>• Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.</li> <li>• Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</li> </ul>
<b>BLOQUE 3</b> <b>JUEGOS Y DEPORTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>• Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.</li> <li>• Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>• Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.</li> <li>• Situaciones reducidas de juego.</li> <li>• Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.</li> <li>• Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual</li> </ul>
<b>BLOQUE 4</b> <b>EXPRESIÓN CORPORAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</li> <li>• Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li> <li>• El mimo y el juego dramático.</li> <li>• Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</li> <li>• Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía.</li> <li>• Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</li> </ul>
<b>BLOQUE 5</b> <b>ACTIVIDADES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</li> </ul>



<b>FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>• Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</li> <li>• Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.</li> <li>• El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.</li> <li>• Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</li> </ul>
------------------------------------	---

### TERCER CURSO

	CONTENIDOS
<b>BLOQUE 1</b>  <b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.</li> <li>• Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.</li> <li>• La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.</li> <li>• La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.</li> <li>• Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.</li> <li>• Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</li> <li>• Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>• Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.</li> <li>• La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.</li> <li>• Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.</li> <li>• El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</li> <li>• Norma P.A.S., soporte vital básico.</li> <li>• Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</li> </ul>
<b>BLOQUE 2</b>  <b>CONDICIÓN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</li> </ul>

<p><b>FÍSICA</b> <b>MOTRIZ</b></p>	<p><b>Y</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.</li> <li>• Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.</li> <li>• La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 3</b> <b>JUEGOS</b> <b>DEPORTES</b></p>	<p><b>Y</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.</li> <li>• Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.</li> <li>• Juegos populares y tradicionales.</li> <li>• Juegos alternativos y predeportivos. Los golpesos.</li> <li>• El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>• La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>• Puestos específicos.</li> <li>• La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego.</li> <li>• Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</li> <li>• Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> <li>• Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.</li> <li>• La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</li> <li>• Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.</li> <li>• El deporte en Andalucía.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 4</b> <b>EXPRESIÓN</b> <b>CORPORAL</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>• El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li> <li>• Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.</li> <li>• Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustados a la intencionalidad de estos.</li> <li>• El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.</li> <li>• Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</li> </ul>

<p><b>BLOQUE 5</b></p> <p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</li> <li>• Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>• Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.</li> <li>• Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.</li> <li>• Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.</li> <li>• Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</li> <li>• Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</li> </ul>
--	--

### CUARTO CURSO

	CONTENIDOS
<p><b>BLOQUE 1</b></p> <p><b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</li> <li>• La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</li> <li>• Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.</li> <li>• La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</li> <li>• Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.</li> <li>• Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.</li> <li>• El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.</li> <li>• Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.</li> <li>• Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.</li> <li>• Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</li> <li>• Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 2</b></p> <p><b>CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</li> <li>• La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</li> <li>• Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</li> <li>• Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 3</b></p> <p><b>JUEGOS Y DEPORTES</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.</li> <li>• Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos.</li> <li>• La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.</li> <li>• Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.</li> <li>• La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.</li> <li>• Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno.</li> <li>• Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa</li> <li>• . Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</li> <li>• Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 4</b></p> <p><b>EXPRESIÓN CORPORAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.</li> <li>• Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.</li> <li>• Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.</li> </ul>
<p><b>BLOQUE 5</b></p> <p><b>ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.</li> <li>• Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.</li> <li>• La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.</li> <li>• Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de</li> </ul>

	<p>manera autónoma y segura.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.</li><li>• Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.</li><li>• Fomento de los desplazamientos activos.</li><li>• Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.</li><li>• Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</li></ul>
--	---

Al ser una propuesta, cabe la posibilidad de cambios de unidades didácticas de unos trimestres o evaluaciones a otros por criterios organizativos espaciales, temporales, de material e incluso de clima...

Y, por el propio carácter abierto y flexible de la programación, utilizaremos una serie de sesiones, que sin estar estructuralmente dentro de las diferentes unidades didácticas, responderán a la necesidad específica de algunos grupos de llegar a los objetivos propuestos, permitiéndonos adaptar la enseñanza a los ritmos de aprendizaje de estos grupos. Fundamentalmente establecemos 3 tipos de sesiones:

- **Sesiones de integración de contenidos:** en estas plantearemos las relaciones que tienen algunos aprendizajes que hemos hecho de modo aislado y los pondremos en relación a través de juegos, deportes y tareas globales. Incidiremos en la transferencia a la vida real y a su tiempo de ocio de las habilidades aprendidas.
- **Sesiones de recuerdo y/o refuerzo:** Estas sesiones se establecerán en función de los resultados conseguidos por el grupo de modo general al acabar una Unidad Didáctica. Cuando de manera general el profesor estime que los aprendizajes no se han afianzado, o que las habilidades adquiridas se han olvidado, se realizarán sesiones en las que o bien se incida sobre el trabajo de esa Unidad o, se vuelva a reforzar el trabajo de Unidades anteriores.
- **Sesiones de práctica físico-recreativa:** Plantearemos estas sesiones para ajustar la temporalización con grupos que están realizando refuerzo y/o recuerdo o como sesión de **PREMIO Y ESTÍMULO** por logros grupales. Su utilización está restringida al ajuste de temporalización entre grupos y a situaciones esporádicas y puntuales.

Estas sesiones podrán ser:

- Sesiones de exploración (libre o dirigida) de material e instalaciones de las próximas Unidades didácticas.
- Sesiones de juego y deporte por afinidad (de entre las actividades propuestas por el profesor podrán elegir). Nos servirán para evaluar si hay cambio en los tipos de actividad preferida entre el alumnado, ya sea por grupo, sexo o edad.
- Sesiones con material recreativo en las que crean sus propias actividades, siempre con la premisa de la implicación física, tratando de desarrollar la creatividad en las actividades físicas.

## 2.2. Propuesta de temporalización de contenidos

	1º E.S.O.	2º E.S.O.	3º E.S.O.	4º E.S.O.
1ª Evaluación	<p>Calentamiento y vuelta a la calma: (definición, para qué, importancia, valoración)</p> <p>Calentamiento en forma jugada.</p> <p>Condición física (CFB Salud) en forma jugada.</p> <p>Toma de pulsaciones.</p> <p>Hábitos higiénicos en la actividad física.</p> <p>Hábitos posturales.</p> <p>Juegos en la naturaleza (senderismo)</p> <p>Juegos Predeportivos</p> <p>Iniciación a los deportes colectivos</p> <p>TIC</p>	<p>Calentamiento general.</p> <p>Condición Física General (CFB, clasificación).</p> <p>Resistencia aeróbica.</p> <p>Flexibilidad (forma jugada).</p> <p>Sistemas anatómicos y fisiológicos implicados.</p> <p>Zonas de trabajo cardiovascular.</p> <p>La respiración</p> <p>Análisis del juego y el deporte.</p> <p>Atletismo (2)</p> <p>Senderismo entorno próximo.</p> <p>TIC</p>	<p>Calentamiento general y específico (efectos, pautas de elaboración...).</p> <p>Hábitos alimenticios y salud.</p> <p>Capacidades Físicas Básicas (Autoevaluación, medios de desarrollo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia: forma jugada).</p> <p>Métodos de relajación.</p> <p>Primeros Auxilios Básicos (PAS, etc.)</p> <p>Prevención y seguridad en las actividades físico-deportiva</p> <p>TIC</p>	<p>Elaboración y realización de Calentamiento general y específico.</p> <p>Hábitos nocivos para la salud.</p> <p>Tonificación y flexibilidad par educación postural.</p> <p>Lesiones, prevención de accidentes y primeros auxilios.</p> <p>Planificación y desarrollo de la Condición Física Salud (medios de desarrollo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia: forma real).</p> <p>Métodos de relajación y respiración.</p> <p>Organizar y jugar torneo de baloncesto</p> <p>TIC</p>
2ª Evaluación	<p>Iniciación a los deportes de equipo: fútbol, balonmano, baloncesto, rugby... (Fases</p>	<p>Voleibol</p> <p>Juegos alternativos y con material autoconstruido.</p> <p>Iniciación a</p>	<p>Deportes Colectivos (transición ataque-defensa):</p> <p>Balonmano</p> <p>Voleibol 2</p>	<p>Organizar y jugar torneos de:</p> <p>Voleibol</p> <p>Fútbol</p> <p>Deportes de raquetas y palas</p>

	<p>del juego, respeto a las reglas...) Deportes cooperativos, alternativos y populares. Iniciación a los deportes individuales: atletismo (1) gimnasia deportiva (equilibrios y acrobacias).</p>	<p>Malabares: juegos para lanzar, tirar y golpear. Actividades rítmico expresivas: Juegos de representación (improvisación como medio de comunicación espontánea) Iniciación al aeróbic. Pelotas Gigantes (kimball)</p>	<p>Deportes de raqueta: Bádmiton, padel, tenis de mesa, etc. Deportes alternativos. Historia de los JJOO. Deporte en Andalucía</p>	<p>Atletismo Balonmano</p>
3ª Evaluación	<p>Iniciación a los deportes individuales: gimnasia deportiva (equilibrios y acrobacias). Juegos en la naturaleza (playa) Iniciación a los deportes de equipo: voleibol Juegos expresivos, simbólicos, de imitación, dramáticos y de ritmo (Disposición Favorable). Improvisaciones (Match de Impro)</p>	<p>Juegos de palas Baloncesto Senderismo 2 (descripción, tipos, material, vestimenta...) Juegos Orientación Béisbol Día de desplazamientos activos: skate, patines, parkour, Bicicleta Todoterreno (BTT)</p>	<p>Béisbol 3 Acrosport Carrera orientación Senderismo 3 Deportes de playa: Surf, padel surf Escalada 2 (rapela, escala y asegura, boulder) Actividades rítmico expresivas2: (Bailes, danzas y juegos expresivos) Coreografías (batuka, aerobic...) Bailes de salón, danzas del mundo y bailes latinos</p>	<p>Touch Rugby. Béisbol. Juegos tradicionales, populares, autóctonos, con material reciclado, recreativos (Gymkana...) Representaciones y coreografías (grandes grupos). Acrosport 2 Técnicas de orientación. Senderismo 4 (actividades realizadas en entornos lejanos). Impacto medio ambiental. Aspectos organizativos fundamentales. Tiempo libre en la naturaleza Propuestas activas para viaje fin de curso. Turismo Activo en los espacios andaluces. Tratamiento transversal y extraescolar Escalada, vela, kayaks, etc.</p>

## 2.3. Relación con otros contenidos.

### A) Tratamiento interdisciplinar.

En un primer nivel interdisciplinar hay que señalar que **en todas las unidades** didácticas se trabajan los contenidos relacionados con los **hábitos higiénicos** de cuidado corporal, los hábitos **de vida activa**, contenidos **de tipo ético-cívico** y de carácter intrapersonal. Además durante este curso realizaremos varias tareas integradas trabajando conjuntamente con otros Departamentos del centro.

### B) Temas transversales.

En este apartado de la Programación, es la **Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía**, la que en su Artículo 39, "Educación en valores", establece que *"Las actividades de las enseñanzas, en general, el desarrollo de la vida de los centros y el currículo tomarán en consideración como elementos transversales"*:

- El respeto de los Derechos Humanos y de las Libertades, los valores de la Constitución Española y del Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- Favorecer la igualdad real y efectiva entre hombres y mujeres, apreciando la aportación de las mujeres al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento.
- La adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar físico mental y social para sí y para los demás.
- Educación vial, educación para el consumo, salud laboral, respeto a la diversidad, al medio ambiente y utilización responsable del tiempo libre y del ocio.

A lo largo de la programación vamos a desarrollar los siguientes valores:



### Educación para la paz.

Los **valores éticos y actitudes positivas van a estar presentes en todo el currículo de ESO**: cooperación y ayuda a los demás, oposición sin rivalidad, resolución dialogada de los conflictos del juego, adaptación y concepción relativa de las reglas a favor de incrementar la participación de todos, valoración de los aspectos lúdicos y recreativos por encima de los competitivos. **Provocaremos la reflexión** de los alumnos y alumnas acerca de las actitudes mediante procesos de autoevaluación o coevaluación donde a partir de una escala de valoración se den cuenta de los valores evaluados positivamente. Utilizaremos además para ello los materiales del proyecto "Escuela: espacio de paz", específicamente en el aspecto relacionado con la explotación laboral infantil:<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/~eli/>.





### **Educación para la salud.**

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

Se realiza un tratamiento diferenciado en las primeras unidades didácticas y a partir de entonces, los hábitos higiénicos de cuidado corporal y normas relacionadas con la realización de ejercicio físico seguro serán contenidos referidos a actitudes en todas las unidades didácticas.

<http://www.educared.net/educasalud/>

Ya en cuarto de E.S.O. el alumnado debe adquirir la autonomía suficiente como para ocupar su tiempo de ocio practicando actividad física segura, saludable, adaptada, continua y variada. Ese es uno de los principales objetivos del curso. Pondremos a disposición del alumnado el material de la **red Averroes** dirigido al trabajo de valores relacionado con la salud: “**A no fumar, me apunto!**”. Programa de prevención del consumo de tabaco y “, programa educativo dirigido a fomentar el hábito del consumo de frutas y hortalizas frescas en la población escolar.



### **Educación para la igualdad entre los sexos.**

Se debe tratar de corregir las actitudes y estereotipos sexistas y discriminatorios que los alumnos y alumnas tienen en relación con la práctica de actividad física y sobre todo en relación al deporte. Este aspecto es de especial importancia en nuestro Departamento, que lleva a cabo la coordinación del **Plan de Igualdad del Centro**, y ha dado en sus actividades una orientación hacia la superación de la actividad física estereotipada y una discriminación positiva en el uso de los espacios deportivos en el recreo y actividades escolares. Por tanto la coeducación y la igualdad van a ser contenidos que van a estar presentes en todas las unidades didácticas y en las actividades físico-recreativas que incluye el Plan. En otro sentido se presenta un currículo equilibrado, no considerándose el modelo masculino como universal, si acaso existe una orientación hacia el modelo femenino. Además se planifican contenidos desconocidos para los alumnos y alumnas y por lo tanto exentos de sesgos sexistas.



### Educación del consumidor.

Venir a clase con ropa y calzado de deporte es una de las normas fundamentales y obligatorias de las clases de E.F., esto no debe confundirse con pedir chándal y zapatillas "de marca"; contrariamente trataremos de **prevenir** sobre el **consumo irresponsable, inconsciente y falto de criterio** en el ámbito del **Deporte** y el **Cuerpo**.

Recomendaremos la visita y seguimiento de la web <http://www.miscelaneajoven.com/> de la Consejería de Gobernación de la Junta de Andalucía, cuyos personajes reflexionan sobre situaciones relacionadas con el consumo y muchos aspectos, entre ellos el cuidado corporal y la dieta saludable.



### Educación vial.

En cuarto se van a trabajar las principales normas de **educación vial**, especialmente las relacionadas con la circulación de **ciclomotores y bicicletas**. El trabajo de incluirá en las unidades didácticas donde hay planificadas salidas del instituto. Utilizaremos también materiales del programa oficial "Mira", (Red Averroes) [http://w3.cnice.mec.es/recursos/primaria/transversales/vial/vial\\_escuela/index.html](http://w3.cnice.mec.es/recursos/primaria/transversales/vial/vial_escuela/index.html)



### Educación Ambiental.

Específicamente se va a trabajar en las unidades didácticas del bloque de actividades en el medio natural. Para ello vamos a seguir las orientaciones de la Estrategia Andaluza de Educación Ambiental <http://www.eadea.org/>. Por otro lado vamos a solicitar la participación del centro en el Programa "Naturaleza y Tú" de la Consejería de Medio Ambiente de Junta de Andalucía, con una doble intención: Educación Medioambiental y de conocimiento de los recursos naturales de Andalucía y desarrollo del Núcleo Temático Actividades en el Medio Natural.



### Cultura Andaluza.

El currículo deberá contemplar la presencia de contenidos y de actividades relacionadas con el medio natural, la historia, la cultura y otros hechos diferenciadores de Andalucía, como el flamenco, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio y en el marco de la cultura española y universal.

Se va trabajar este contenido desde tres puntos de vista:

- (1) Investigación, práctica y valoración del juego popular, autóctono y tradicional como parte de nuestro patrimonio cultural.
- (2) Conocimiento y valoración de nuestro patrimonio natural, mediante actividades realizadas en el medio natural de Andalucía en colaboración con el Departamento de Ciencias Naturales.
- (3) Conocimiento y valoración del patrimonio histórico cultural urbano de nuestra localidad, mediante actividades extraescolares, visitas guiadas en colaboración con el Departamento de Ciencias Sociales.
- (4) Conocimiento y valoración del nuevo “Patrimonio inmaterial de la humanidad”, El Flamenco, cuyas raíces se hunden en nuestra Comunidad Autónoma. Se trabajará a través de actividades de expresión corporal y como música acompañante de las distintas sesiones de EF.

#### 2.4. Contribución a la adquisición de las competencias clave.

Si leemos con detenimiento la explicación de las siete competencias clave del R.D. 1005/2014, advertiremos que la Educación Física gracias a su variedad de contenidos y capacidades a desarrollar puede contribuir en mayor o menor medida al desarrollo de todas ellas. Y es por eso que **nosotros** en el Departamento vamos a **demostrar** que se pueden desarrollar capacidades y **aspectos** distintivos **de todas ellas**. Además las tendremos en cuenta como criterio de evaluación para los distintos cursos.



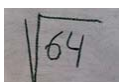
#### 1. Competencia en Comunicación Lingüística.



Referida a la utilización del lenguaje como instrumento de comunicación oral y escrita. Nuestra materia requiere de un vocabulario específico que el alumnado debe conocer y utilizar de forma correcta y precisa. **En todas las unidades didácticas se dedicarán actividades orientadas a la lectura.**

Otra referencia será el trabajo con la prensa deportiva y análisis crítico del lenguaje utilizado

Contribuiremos al dominio de la lengua oral en múltiples contextos” (lenguaje técnico específico de E.F.). **Como criterio de evaluación: “Utiliza el lenguaje técnico específico de E.F.” “Realiza lecturas de prensa deportiva”.**



#### 2. Competencia Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

En nuestro ámbito existen numerosos parámetros que requieren precisión en su tratamiento: medición de las capacidades físicas básicas,

aspectos reglamentarios, planos, porcentajes, talla, kilocalorías... Es interesante que I@salumn@s asocien de forma efectiva las medidas de las distintas magnitudes con las realidades representadas, así cumpliremos con la capacidad de “utilizar números para incrementar el conocimiento cuantitativo de la realidad”, “interpretar y expresar con claridad y precisión información y datos” y “aplicar conocimientos matemáticos espontáneamente en otros campos del conocimiento”. **Como criterio de evaluación: “interpreta y expresa con claridad y precisión información y datos”, “utiliza números para incrementar el conocimiento cuantitativo de la realidad (interpreta las tablas de los exámenes prácticos).”**

Esta competencia recogerá la actividad sobre el estado de salud de las personas, la capacidad de movernos en el mundo e interactuar como entes con motricidad y la sostenibilidad medioambiental. La condición física va a recibir un tratamiento relacionado con la salud y no con el rendimiento, además los hábitos higiénicos, posturales, de alimentación y de vida activa serán un referente en toda la programación. Por otro lado la Educación Medioambiental va a tener un tratamiento especial, ya que el programa de actividades extraescolares y complementarias, está protagonizado por el programa “Naturaleza y Tú” de la Consejería de Medio Ambiente, con numerosas salidas al medio natural, conociendo diversos ecosistemas y siempre con una doble función: valorar las posibilidades de ocio activo en la naturaleza; y reflexionar sobre la situación medioambiental.

Objetivamente, las capacidades que vamos a desarrollar en el área, referidas con esta competencia son:

**“Habilidad para moverse en el espacio circundante y resolver problemas con objetos y su posición en la interacción”**. Trataremos de desarrollar el mayor rango de posibilidades de “moverse en el espacio”.

Por otro lado **“Disposición a una vida física y mental saludable en un entorno natural y social saludable”** y Especial mención merece la capacidad para la **“Planificación y manejo de soluciones técnicas siguiendo criterios de economía y eficacia”**, puesto que cualquier situación praxiomotriz que planteemos, en la que busquemos un objetivo de logro, deberá solucionarse conforme a estos dos criterios. Como criterio de evaluación los específicos del área relacionadas con este ámbito.



### **3. Competencia Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor.**



La necesidad de aprender a aprender, en nuestra perspectiva, no sirve de nada si no va acompañada de una iniciativa personal. No queremos que nuestros alumnos practiquen actividad física forzados por las calificaciones negativas, o porque quieran quedarse delgados para el verano, o para ir a ver a

l@sniñ@s que están en el polideportivo, o por buscar reconocimiento en el grupo, o por cualquier otro motivo pasajero; puesto que una vez pasado el efecto que propició el inicio de la práctica física, esta podría desaparecer para siempre. Por tanto queremos que partan del convencimiento propio de que han encontrado una actividad que les satisface, les reporta beneficios y complementa factores de su personalidad: la actividad física.

Las capacidades que trataremos de desarrollar serán:

- **“Adquirir conciencia y aplicar valores y actitudes personales como responsabilidad, perseverancia, autoconocimiento, autoestima, autocrítica, creatividad, control emocional, saber calcular riesgos y demorar la necesidad de satisfacción inmediata”**. Todos estos valores y actitudes son de gran importancia, pero comentaremos en especial el último, porque en nuestro entorno geográfico, la exposición a modos de vida lujosos, y maneras de vivir en las que se consigue dinero rápido y sin esfuerzo, se fomentan valores equivocados; igual ocurre en las familias que premian con rapidez pequeños cambios de actitud del alumn@; desde Educación Física enseñaremos que las recompensas hay que ganárselas con esfuerzo y trabajo, “quien algo quiere, mucho le cuesta”.
- **“Tener habilidades para transformar las ideas en acciones, planteando objetivos, planes y ejecutándolos”**. El proceso que siguen en una jugada en un partido o juego: percepción, decisión y ejecución (previa valoración comparada con aprendizajes previos), ha de ser método para aplicar en otras facetas de la vida escolar, exámenes, trabajos, comportamiento, y de sus proyectos a medio y largo plazo  
**Como criterio de evaluación: “Aplica valores personales como responsabilidad, perseverancia, autoconocimiento”**.

#### 4. Competencia Digital.

En todos los ámbitos de la vida, la presencia y necesidad de las tecnologías digitales y el manejo de la información va en aumento. Esta competencia, entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación se va a centrar en Educación Física en a perseguir estas **dos capacidades**:

- **“Utilizar las TIC como elemento esencial para informarse, comunicarse y aprender”**.
- **“Dominar lenguajes específicos: textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro”**.
- **“Entregar trabajos de forma digital en función de cómo lo solicite el profesor”**.

En múltiples trabajos, el alumnado deberá de ayudarse de las TIC para la búsqueda y recogida de información y será común y recomendado el uso del correo electrónico para entrega de trabajos.

La presentación de trabajos en soporte digital (CD o memoria portátil) será igualmente recomendada y potenciada a través de las calificaciones.

El uso de direcciones de Internet en básico en nuestro caso y algunas unidades didácticas tienen todos sus contenidos conceptuales desarrollados a través de páginas web. En otros casos son medio de información o reflexión, y para actividades de ampliación o fomentar la participación en eventos locales, para que el trabajo escolar se traslade a sus hábitos diarios de ocio activo.



## 5. Competencia Social y Cívica.



Las capacidades básicas en las que podemos contribuir desde el área de Educación física son las siguientes: “utilizar para desenvolverse valores del sistema democrático”, entre ellos destacamos la solidaridad, la igualdad, la tolerancia y la cooperación; “tener habilidades sociales para resolver constructivamente conflictos de valores e intereses, los cuales son propios de la convivencia”, “crear un sistema propio de valores basados en los del entorno”, aunque si el sistema de valores del barrio es la Ley de la Jungla, les haremos ver que hay que tener autonomía y saber comportarse conforme a valores positivos de la sociedad; y “no toda posición personal es ética si no está basada en el respeto a principios universales como la Declaración de Derechos Humanos”, esto último es lo mismo que decir que “estamos equivocados si todo vale”, hay reglas que jamás te puedes saltar.

Esta Competencia, es la que permitirá a l@s alumn@s vivir en sociedad, comprender la realidad social del mundo en que se vive y ejercer la ciudadanía democrática. Los valores éticos y actitudes positivas van a estar presentes en todo el currículo: cooperación y ayuda a los demás, oposición sin rivalidad, resolución dialogada de los conflictos del juego, adaptación y concepción relativa de las reglas a favor de incrementar la participación de todos, valoración de los aspectos lúdicos y recreativos por encima de los competitivos. En la programación se le va a dar prioridad a los juegos de tipo cooperativo, lúdicos y recreativos sobre los de carácter competitivo. En los juegos y en las competiciones resulta muy educativo que los alumnos y alumnas vivencien los distintos tipos de roles: jugador (compañero o adversario), juez (facilitador del juego, y administrador de justicia cuando los participantes no son capaces de auto ejercerla) y espectador (turno para actuar / turno para observar a los demás).

Por último, pero no menos importante, abordaremos la ciudadanía: una ciudadanía activa, que se demuestra con la **participación en las actividades**

**grupales, y sociales** (públicas o privadas) y por ello tratamos que los alumnos participen de las actividades que los organismos ponen al servicio del ciudadano, en este caso, lo hacemos fomentando los programas de **actividades extraescolares** y fomentando el **conocimiento de los recursos físico-deportivos y recreativos de nuestro entorno**. Como criterio de evaluación los específicos del área relacionadas con este ámbito.



## 6. Competencia de Conciencia y Expresiones Culturales.



Desde la Educación Física, parece obvio pensar que esta competencia sólo se va a desarrollar desde el Núcleo de Contenidos de “Expresión Corporal”, y a ello dedicamos tres unidades en esta programación, pues debemos atender a tres capacidades, 1ª **“conocer, comprender y apreciar diferentes manifestaciones artísticas como fuente de enriquecimiento y disfrute, y como parte del patrimonio de los pueblos”**, para esto trabajamos los bailes modernos(hip-hop y break dance) combinados con el aerobico.

La 2ª capacidad, **“desarrollar iniciativa, imaginación y creatividad para expresarse mediante códigos artísticos”** y la de este modos vamos a practicar interpretaciones cortas (anuncios), que se basan en el formato del *sketch*, cuyo origen esta en las improvisaciones teatrales.

La 3ª capacidad, **“cultivar la propia capacidad estética y creadora”**, no va a ser sólo trabajada mediante las coreografías y las anteriores, sino que se va a hacer entre otras en las de “Fútbol”, en las que buscamos una exhibición de habilidades, que no tiene fin técnico-táctico, sino el goce de ser observado y mostrado, y desde ahí enlazamos con cuanto de bonito ha de ver en el deporte, cuando se organiza en la actualidad a nivel profesional en base a que hay espectadores, gente apreciando si lo que hacen es bueno o no, cuantas veces hablamos de artistas del balón, etc...También trataremos el criterio estético en “Atletismo”, con ejemplos simples, como la diferencia entre saltar una valla o pasarla, con armonía y soltura. Como criterio de evaluación los específicos del área relacionadas con este ámbito.



## 7. Competencia para Aprender a Aprender.



El enfoque expresado en la presentación de la programación (Alumn@s activos para siempre y con buen repertorio motriz), va a hacer que esta competencia, que busca **actitudes para seguir aprendiendo de forma autónoma a lo largo de la vida**, sea bastante importante: queremos despertar esa necesidad de seguir aprendiendo, a través de la práctica física, y será un

proceso de oferta continua de nuevas posibilidades de aprender y de tratar de enlazar con los beneficios actuales y futuros de la práctica física.

Así pues, “adquirir conciencia de las capacidades propias (físicas, intelectuales y emocionales) y tener estrategias para desarrollarlas”, será un asunto que se trata ya desde la Unidad Didáctica “La salud es lo Primero” y se mantiene a lo largo de todas, puesto que las tareas están graduadas para diferentes capacidades y así se lo hacemos saber. Daremos opciones y posibilidades a través de los diferentes contenidos, abrimos un abanico de oportunidades para que puedan seguir aprendiendo en el ámbito físico, y como tales las presentaremos.

Conocer las potencialidades y carencias propias para superarlas con motivación y voluntad, con perspectiva de éxito, es la otra capacidad de referencia; y cada Unidad Didáctica es una oportunidad para que podamos animar a la práctica física desde dos perspectivas:

- **Animar al perfeccionamiento de potencialidades:** cuando detectemos habilidades en las que, est@s salumn@s destaquen, o creamos que puedan integrarse fácilmente por su en una estructura organizada (club, competición o escuela), les facilitaremos la información necesaria y les alentaremos para que asó lo hagan. Llevado esto al límite, deberíamos llegar a proponer un direccionamiento hacia el deporte profesional, o a las salidas profesionales relacionadas con el ámbito motor.
- **Fomentar la compensación de carencias:** Siempre desde el prisma de la salud, animaremos a los menos aventajados de la clase a la práctica física, e incluso si la situación es severa, solicitaremos la entrevista con los padres, o enviaremos un comunicado por haber detectado riesgos en la salud de sus hij@s.

La necesidad de aprender a aprender, en nuestra perspectiva, no sirve de nada si no va acompañada de una iniciativa personal. No queremos que nuestros alumnos practiquen actividad física forzados por las calificaciones negativas, o porque quieran quedarse delgados para el verano, o para ir a ver a l@sniñ@s que están en el polideportivo, o por buscar reconocimiento en el grupo, o por cualquier otro motivo pasajero; puesto que una vez pasado el efecto que propició el inicio de la práctica física, esta podría desaparecer para siempre. Por tanto queremos que partan del convencimiento propio de que han encontrado una actividad que les satisface, les reporta beneficios y complementa factores de su personalidad: la actividad física.

Las capacidades que trataremos de desarrollar serán:



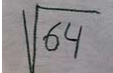
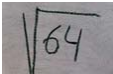
- **“Adquirir conciencia y aplicar valores y actitudes personales como responsabilidad, perseverancia, autoconocimiento, autoestima, autocrítica, creatividad, control emocional, saber calcular riesgos y**













**demorar la necesidad de satisfacción inmediata**". Todos estos valores y actitudes son de gran importancia, pero comentaremos en especial el último, porque en nuestro entorno geográfico, la exposición a modos de vida lujosos, y maneras de vivir en las que se consigue dinero rápido y sin esfuerzo, se fomentan valores equivocados; igual ocurre en las familias que premian con rapidez pequeños cambios de actitud del alumn@; desde Educación Física enseñaremos que las recompensas hay que ganárselas con esfuerzo y trabajo, "quien algo quiere, mucho le cuesta".

- **"Tener habilidades para transformar las ideas en acciones, planteando objetivos, planes y ejecutándolos"**. El proceso que siguen en una jugada en un partido o juego: percepción, decisión y ejecución (previa valoración comparada con aprendizajes previos), ha de ser método para aplicar en otras facetas de la vida escolar, exámenes, trabajos, comportamiento, y de sus proyectos a medio y largo plazo  
**Como criterio de evaluación: "Aplica valores personales como responsabilidad, perseverancia, autoconocimiento"**.

CUADRO RESUMEN DE COMPETENCIAS BÁSICAS A DESARROLLAR EN EDUCACIÓN FÍSICA

	<b>1. Competencia en Comunicación Lingüística.</b> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "dominio de la lengua oral en múltiples contextos" (lenguaje técnico específico de E.F.)</li> <li>• "leer y escribir para buscar, recopilar y procesar información".En todas las U.D.</li> <li>• "Realiza lecturas de prensa deportiva".</li> </ul>	
	<b>2. Competencia Matemática y competencias básicas en Ciencia y Tecnología</b> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• "utilizar números para incrementar el conocimiento cuantitativo de la realidad".</li> <li>• "interpretar y expresar con claridad y precisión información y datos"</li> <li>• "Aplicar conocimientos matemáticos espontáneamente en otros campos del conocimiento"</li> <li>• Habilidad para moverse en el espacio circundante y resolver problemas con objetos y su posición en la interacción".</li> <li>• "Disposición a una vida física y mental saludable en un entorno natural y social saludable".</li> </ul> <p>"Planificación y manejo de soluciones técnicas siguiendo criterios de economía y eficacia".</p>	

 3. Competencia Digital. 	
<ul style="list-style-type: none"><li>• “Utilizar las TIC. Como elemento esencial para informarse, comunicarse y aprender”.</li><li>• “Dominar lenguajes específicos: textual, numérico, icónico, visual, gráfico y sonoro”.</li></ul>	
 4. Competencia Social y Cívica. 	
<ul style="list-style-type: none"><li>• “utilizar para desenvolverse valores del sistema democrático”.</li><li>• “Tener habilidades sociales para resolver constructivamente conflictos de valores e intereses, los cuales son propios de la convivencia”</li><li>• “Crear un sistema propio de valores basados en los del entorno”</li><li>• “No toda posición personal es ética si no está basada en el respeto a principios universales como la Declaración de Derechos Humanos”</li></ul>	
 5. Competencia en Conciencia y Expresiones Culturales. 	
<ul style="list-style-type: none"><li>• “Conocer, comprender y apreciar diferentes manifestaciones artísticas como fuente de enriquecimiento y disfrute, y como parte del patrimonio de los pueblos”.</li><li>• “Desarrollar iniciativa, imaginación y creatividad para expresarse mediante códigos artísticos”.</li><li>• “Cultivar la propia capacidad estética y creadora”.</li></ul>	
 6. Competencia para Aprender a Aprender. 	
<ul style="list-style-type: none"><li>• “Adquirir conciencia de las capacidades propias (físicas, intelectuales y emocionales) y tener estrategias para desarrollarlas”</li><li>• “Conocer las potencialidades y carencias propias para superarlas con motivación y voluntad, con perspectiva de éxito”.</li></ul>	
 7. Sentido de Iniciativa y Espíritu Emprendedor 	
<ul style="list-style-type: none"><li>• “Adquirir conciencia y aplicar valores y actitudes personales como responsabilidad, perseverancia, autoconocimiento, autoestima, autocrítica, creatividad, control emocional, saber calcular riesgos y demorar la necesidad de satisfacción inmediata”.</li><li>• “Tener habilidades para transformar las ideas en acciones, planteando objetivos, planes y ejecutándolos”.</li><li>• “Tener visión estratégica de los retos y oportunidades que requieren habilidades de diálogo y negociación”.</li><li>• “Identificar y cumplir objetivos, manteniendo la motivación para tener éxito en las tareas, con sana ambición personal, académica y profesional”.</li></ul>	

## **2.5. Tratamiento de la lectura y la escritura en ef.**

De acuerdo con las Instrucciones de 24 de Julio de 2013, sobre el tratamiento de la lectura para el desarrollo de la competencia de comunicación lingüística de los centros educativos públicos que imparten educación secundaria, el Departamento de Educación Física programará actividades orientadas a potenciar la lectura comprensiva, favorecer debates en torno a lo leído, así como la presentación oral y escrita de trabajos personales del alumnado o de grupo. Se procurará además el uso de diferentes textos, tanto de carácter literario como periodístico, divulgativo o científico, adecuados a la edad del alumnado.

De igual forma se estimulará la realización por parte del alumnado de trabajos monográficos interdisciplinares u otros de naturaleza análoga que impliquen a varios departamentos didácticos. Además se seguirá el Plan de Lectura interno del centro.

Este punto también queda recogido en el apartado anterior dentro de la Competencia de Comunicación Lingüística.

## **3. METODOLOGÍA.**

### **3.1. Generalidades metodológicas.**

**Especificidad y sistematización**, luego los contenidos van a tener una dinámica metodológica específica. El profesor va a cambiar de registro y estilos a cada Unidad Didáctica y debe preparar muy bien su “papel” (estilo personal de enseñanza) y su “escenografía” (estrategia en la práctica, organización control, clima, etc...) en cada acto: autoridad, dinamizador, ejemplarizante, mediador, reforzante, etc... Pero sin equivocarse de escena! No podrá ser tolerante cuando el episodio sea de menosprecio.

**Variedad.** La variedad de contenidos y actividades tiene para nosotros sobre todo un fin: “que todos los alumnos puedan encontrar una actividad que le guste y la incorpore como hábito en su vida actual y adulta”; también tratamos así de evitar la rutina y generar un alto ritmo de trabajo e interés.

**Novedad.** Al trabajar con materiales y contenidos novedosos se permitirá un mayor trabajo de la creatividad y espontaneidad ya que los alumnos y alumnas no tendrán aprendidos modelos estereotipados.

**Autonomía.** Ya que los alumnos y las alumnas van a trabajar por su propia cuenta en numerosos contenidos. Además los vamos a implicar desde el punto de vista organizativo en las clases de E.F., siendo su participación en el proceso de enseñanza muy habitual en las clases de cuarto.

**Aplicación a la vida adulta.** Hemos de pensar que 4º de E.S.O. puede, desgraciadamente, ser la última oportunidad en la que algun@s de nuestro@salumn@s hagan actividad física, esto se desprende de las evaluaciones iniciales de muchos años, en las que cada vez más aparece marcada la casilla:

“ *Sólo hago actividad física en clase de Educación Física, es decir...que no me muevo*”.

Estamos en la última estación para muchos para poder subirse, en tránsito a la vida adulta, al tren de la vida saludable, y es trabajo del Docente dotar a sus alumnos de herramientas duraderas contra el sedentarismo.

A partir del **respeto** entre los compañeros y compañeras como norma de clase, no se permitirá bajo ningún concepto actitudes discriminatorias, faltas de respeto, etc. hacia los compañeros y compañeras, se trabajarán los **valores de carácter social**. Las reflexiones acerca de sus comportamientos van a ser muy habituales para de esta forma generar actitudes y valores.

Los **valores de tipo personal e individual** deben estar presentes en el currículo. El desarrollo de la voluntad, de la perseverancia, de la salud individual, la satisfacción por el trabajo bien hecho... son valores que van a tener consecuencias metodológicas.

**Seguridad** evitando cualquier situación de riesgo para la salud de los alumnos y alumnas. De este modo partiremos de su nivel de desarrollo motor y evitaremos ejercicios contraindicados para su nivel de capacidad. Deberán aprender desde el primer momento, desde la primera unidad didáctica cuales son las normas para realizar actividad física segura y saludable. No se plantearán ejercicios que sobrepasen sus limitaciones físicas, desde el punto de vista de la intensidad, del tiempo de ejecución, del material utilizado... Se vigilará que el material y las instalaciones estén en óptimas condiciones para ser utilizado.

### 3.2. Estilos de enseñanza.

Exponemos a continuación brevemente las directrices que seguimos en la selección los componentes de los Estilos de Enseñanza que utilizaremos:

En cuanto a la **técnica de Enseñanza** incorporaremos principalmente la *instrucción directa*, aunque si el contenido lo facilita también la *indagación*; en cuanto al **feedback**, trataremos que sea continuo, *específico*, *personal*, y sabemos que el de carácter *afectivo* nos va a dar buenos resultados para lograr motivación, también de tipo kinestésico táctil o *visual*: a veces una mirada basta para comprendernos con l@salumn@s.

Usaremos al máximo **estrategias en la práctica** de carácter global y en la **organización-control**, atenderemos a procesos coeducativos y no discriminatorios en la formación de grupos; la seguridad la tomamos como máxima organizativa, unida al control de contingencias. Nuestro **clima de aula** se fundamentará en presentar las actividades con entusiasmo, hacer que resulten atractivas e interesantes. El alumnado debe percibir el trabajo previo del profesor y sus expectativas positivas sobre ell@s. Siempre habrá disposición al dialogo, sobre todo en la resolución de conflictos y a detener la clase para abordar en grupo la solución de tareas, o ir más allá, es decir pensar en los valores y actitudes que debemos interiorizar a través de la práctica. Por último, estará siempre el toque personal de cada docente (estilo) y su curriculum oculto (que a veces desarrolla un verdadero currículum implícito, de gran influencia en el aprendizaje). Para tratar de dirigir en cierta medida el currículum oculto y unificarlo, hemos desarrollado una “**Directrices de currículum oculto**” del Departamento cuyas normas seguimos: Ej. Usar vestimenta y calzado sin marcas, máxima corrección hablando, utilizar silbato para organización, siempre ejemplos positivos femeninos, etc. Vamos a utilizar por tanto los siguientes estilos de enseñanza:

**Tradicionales:** la Asignación de Tareas.

**Individualizares:** poco a poco, y de forma progresiva, a lo largo del curso se irán diseñando tareas donde los alumnos y las alumnas tengan la posibilidad de elección.

**Participativos:** la Enseñanza Recíproca, de tal modo que en muchas actividades realizadas en pareja irán acompañadas de una hoja de observación sistemática muy sencilla, para que los alumnos y alumnas se evalúen recíprocamente. Además van a estar implicados en la organización de las clases, por ejemplo en las Jornadas Lúdicas-Recreativas, en los calentamientos y en montajes coreográficos.

**Socializadores.** Siempre van a estar presentes desde la primera sesión del curso, en el establecimiento de las normas fundamentales del curso. Cada vez que surja un conflicto se deberá llegar a una solución dialogada... Se plantearán numerosas actividades de coevaluación y autoevaluación para generar reflexiones acerca de los valores de tipo social. La filosofía de los juegos recreativos se relaciona directamente con la educación en valores.

**Cognoscitivos.** Conforme vayan apareciendo los juegos complejos de cooperación y cooperación-oposición, estos estilos irán adquiriendo importancia. Destacar la Resolución de Problemas en las unidades didácticas referidas a deportes y el Descubrimiento Guiado en las dedicadas al deporte de orientación.

**Creativos.** Al requerir organizaciones de los alumnos y alumnas de tipo informal irán apareciendo a lo largo de la segunda mitad del curso. La Libre Exploración en las unidades didácticas donde se utilice material novedoso.

#### **4. EVALUACIÓN.**

##### **4.1. Evaluación del proceso de aprendizaje.**

###### *4. 1. 1. Criterios generales de evaluación en Educación Física.*

De modo general y de aplicación para todos los cursos hemos desarrollado los siguientes criterios de evaluación:

1. Llegar con puntualidad a clase, y marcharse sin dilación a la siguiente clase cuando ésta finalice.
2. Asistir a todas las clases, participando de manera activa.
3. Traer a clase y vestir el correspondiente material deportivo y escolar: ropa y calzado adecuado en las clases prácticas.
4. Traer en las clases teóricas libro de texto, cuaderno de ejercicios, papel y bolígrafo para el desarrollo de la competencia lingüística.
5. Participar e interesarse en las actividades extraescolares y complementarias que se pudieran organizar a lo largo del curso por el Departamento (ligas deportivas, salidas a la naturaleza, asistencia a eventos, etc...)
6. Esforzarse durante toda la clase, desde el calentamiento a la vuelta a la calma, con afán de superación a lo largo de las sesiones y de los cursos.
7. Cumplir con los hábitos de higiene personal propios de la actividad física (aseo, vestimenta y calzado)
8. Cooperar y ayudar a los compañeros y al profesor en las tareas de clase y en el cuidado, montaje y recogida de material de las sesiones. Hacer un buen uso de las instalaciones y equipamientos.
9. Respetar las libertades, creencias y derechos de los demás compañeros, sin mostrar discriminación por motivo alguno, en especial por motivos de género o capacidades físicas.
10. Aceptar y cumplir las normas de clase de Educación Física y las propias del centro.

4.1.2. Cuadro relación criterios de evaluación específicos por ciclo, estándares de aprendizaje e instrumentos de evaluación (según ORDEN 14 DE JULIO 2016)

**1º CICLO (1º, 2º Y 3º ESO)**

Criterio de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Instrumentos de evaluación
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SI EP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.            1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.            1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.            1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, 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.</p>	<p>“<b>CUADERNO DEL PROFESOR</b>”: de manera general, diariamente, el instrumento básico y fundamental de evaluación que usaremos es el “Cuaderno del Profesor”. Es de gran utilidad y valor en la práctica, y su formato contiene una cuadrícula con espacio para cada alumno en cada sesión, en la que de modo codificado vamos a registrar aspectos conceptuales, procedimentales y actitudinales que no son cubiertos por otros instrumentos de evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Notas específicas en trabajos monográficos, exámenes teóricos y prácticos, los distintos criterios de evaluación y estándares de aprendizajes que también se anotarán en el cuaderno del profesor. Así como el resultado de las rúbricas.</b></li> </ul>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.            2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.            2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.            2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Asistencia:</b> <b>F</b>, falta; <b>Fj</b>, falta justificada. <b>R</b>, retraso. <b>S</b>, salir de clase antes de tiempo o sin permiso.</li> <li>- <b>Material:</b> <b>RD</b>, falta de ropa deportiva y/o calzado apropiado. <b>RDH</b>, falta de ropa deportiva y/o calzado apropiado y entrego hoja de “comunicación de no participación en clase de Educación Física”; cuando entrega la hoja firmada <b>RDJ; LT</b>, falta de libro de texto a las clases teóricas. <b>(detalles en el punto 6.1.8.)</b></li> </ul>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.            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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Esfuerzo en las tareas:</b> <b>PE</b>, poco esfuerzo (a esto se añade <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{2}</math> o <math>\frac{3}{4}</math>, en función de la cantidad de tareas o tiempo en las que l@salumn@s no se han esforzado durante la tarea). <b>PEC</b>, poco esfuerzo en el calentamiento.</li> <li>- <b>Participación:</b> <b>NP</b>, no participa (a esto se añade <math>\frac{1}{4}</math>, <math>\frac{1}{2}</math> o <math>\frac{3}{4}</math>, en función de la cantidad de tareas o tiempo en las que l@salumn@s no han cumplido la tarea), si además se entrega una “comunicación de no participación en clase de Educación Física” <b>NPH</b>, (ANEXO 2); en caso de no devolver la comunicación firmada por el tutor o tutora tendrá valoración negativa en la asignatura. Cuando entrega la hoja firmada <b>NPJ (Detalles en el punto 6.1.7.)NRT</b>, no realiza la tarea explicada y <b>EX</b> cuando el alumno ha sido expulsado de la tarea por no permitir el desarrollo normal de la misma</li> </ul>
<p>4. Reconocer los factores que</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las</p>	

<p>intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.                  4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.                  4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva                  4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.                  4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.                  4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>(se aparta a zona de "tiempo fuera" para que reflexione, o se viene junto al profesor que le da indicaciones para corregir su actitud).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Higiene personal:</b> <b>A</b>, cuando el alumno o alumna no realiza un aseo básico después de la clase de Educación Física.</li> <li>- <b>Actitudes genéricas:</b> <b>RC</b>, falta de respeto al compañero o compañera. <b>MM</b>, mal uso del material deportivo o de las instalaciones. <b>RP</b>, falta de respeto al profesor como interrumpir explicaciones. <b>PL</b>, parte leve de disciplina, <b>PG</b> parte grave de disciplina y derivación al "Aula de Convivencia" con su tarea correspondiente. <b>++</b> o <b>+++</b>, destaca en las tareas. <b>NC</b>, conductas contrarias a la normas de convivencia del centro (basura, uso de teléfono móvil...)</li> </ul> <p><b>Cada anotación negativa se quitará 0,25 o 0,5 puntos del apartado actitudinal de la asignatura en función de la gravedad. (Ver puntos 6.1.7 y 6.1.8)</b></p>
<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.                  5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.                  5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.                  5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>A estos aspectos codificados se añade una llamada tipo <b>(1)</b> para hacer un registro anecdótico concreto cuando el hecho sea relevante en la parte baja de la Hoja.</p> <p><b>Para el "Saber":</b></p> <p><b>Cuestionarios o exámenes.</b> Se van a utilizar por un lado para verificar el aprendizaje de los contenidos conceptuales de las unidades didácticas, y por otro como una de las actividades de recuperación para l@salumn@s con dificultades, en este caso, su planteamiento se hará al final de cada trimestre, para ello utilizamos pruebas más breves.</p>
<p>6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.                  6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.                  6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p><b>Para el "saber hacer":</b></p> <p><b>Lista de control.</b> Están compuestas por frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el señalaremos su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Las utilizaremos frecuentemente en las unidades didácticas en las que la mejora de habilidades motrices sea un objetivo.</p>
<p>7. reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.                  7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.                  7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p><b>Circuitos de habilidades técnico-tácticas:</b> diseñadas por el profesor, o procedentes de la literatura especializada, aplicaremos estas pruebas para determinar el nivel de consecución de los aprendizajes en los juegos y deportes principalmente.</p>
<p>8. reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno,</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.                  8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p>	<p><b>Trabajos de investigación, presentaciones y recopilación.</b> En la mayoría de las unidades didácticas, estos trabajos se plantearán como actividades de ampliación, utilizándose para su desarrollo las Tecnologías de Información y</p>



facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	Comunicación. El modo de entrega recomendado es a través del e-mail o en formato papel (lo contraindicaremos por anti ecológico).
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	<b>Trabajos de reflexión, identificación y argumentación.</b> En estos tratamos de buscar que el alumno se centre en los aspectos no procedimentales, y exprese con claridad sus valores y creencia sobre aspectos relacionado con valores y contenidos ético-cívicos y sociales: Consumismo. Violencia. Dopaje. Discapacidad. Igualdad de género. Democracia participativa. Derechos humanos y deporte. Ecología y deporte. Valor del cuerpo expresivo. Estos trabajos también se utilizan para evaluar actitudes.  <b>Fichas:</b> Se trata de actividades concretas y específicas de los contenidos trabajados.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, Cd, CAA.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	<b>Análisis de Situaciones Praxiomotrices (ASP).</b> El profesor analiza situaciones en las que l@salumn@s deben, con unas instrucciones previas, realizar una tarea aplicando una serie de normas dadas para obtener como resultado una acción motriz: objetivos, condiciones del entorno, roles, etc.... Por ejemplo: En una situación de bádminton, aplicando el reglamento, y sabiendo que tu adversario está en el límite trasero de la pista, realiza un saque con la intención de ganar directamente el punto, o poder ganarlo en el primer revés con un smash. También, con su correspondiente descripción de condiciones y objetivos praxiomotrices, podemos evaluar tareas motrices como, realizar un calentamiento de carácter general, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, crear una coreografía o realizar un montaje de expresión corporal.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP		<b>Tests motores.</b> A partir de los resultados obtenidos en los tests a lo largo de la ESO el alumnado deberá confeccionar sus tablas y valorar su evolución en relación las capacidades físicas básicas.
12. recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.		<b>Ludogramas.</b> En este tipo de registro, el docente va a observar y analizar los roles o subroles ocupados por l@salumn@s en el desarrollo del juego. La metodología práctica procede con una observación global (primeros 5 minutos) para señalar sólo los roles claramente manifestados por el alumnado, y con posterioridad vamos muestreando de modo aleatorio cada 30 segundos, hasta completar el listado de alumn@s participantes.  <b>Cuestionario sobre práctica motriz (CPM).</b> Se trata de una encuesta escrita o entrevista dirigida a alumn@s concretos sobre sus propias acciones de juego. Se realizan también preguntas hipotéticas para prevenir o deducir actuaciones futuras. Ejemplo, durante la U.D. "Fútbol", en el transcurso de un "partido", llamamos a un alumno en particular y le preguntamos "¿por qué motivo has decidido regatear de esa manera y no otra?; ¿has pensado en pasar el balón hacia donde estaba tu compañero?; ¿qué habrías hecho si te hubieses cerrado en el regate hacia la banda? Este instrumento se puede utilizar también con los observadores del juego.

		<p><b>Cuestionario de Auto-observación Ludomotriz (CAL).</b> Utilizando la grabación de los juegos o deportes practicados en clase, y mientras se visiona el video, se pasa a los alumnos cuestionarios, (también pueden ser tipo test o un debate grupal), en el que se indaga sobre las acciones (propias, de los adversarios o de los compañeros) y sobre objetivos, estrategias y gestos técnicos. Buscamos que el lenguaje praxiomotor se traduzca a lenguaje escrito. Dos ejemplos: viéndose en el vídeo el alumno como ha fallado una ocasión clara, trata de explicarse y/o explicarnos, qué ha ocurrido, que opciones tendría. Plantear un autoseguimiento, en el que en los minutos (máximo 5) que observamos, cada alumn@ observe y redacte qué gestos ha utilizado, cuantas veces ha participado, que roles ha desempeñado o qué principios generales de ataque ha cumplido).</p> <p><b>Para el “Saber Ser”:</b></p> <p><b>Escalas Ordinales y Descriptivas.</b> 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). El docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Puntualmente utilizaremos este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos y las alumnas reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente conforme a una escala de valores propuesta.</p> <p><b>Debates.</b> Dirigidos y moderados por el profesor, generalmente al final de la sesión, van a plantear reflexiones grupales sobre contenidos actitudinales, valores, temas transversales o situaciones concretas.</p> <p><b>Observación Ludomotriz Participante (OLP).</b> Este método trata de desentrañar cuestiones de difícil observación desde el exterior (objetivos, percepciones subjetivas, relaciones espacio-tiempo, trayectorias, marcajes, gestualidad, intenciones tácticas, y en especial actitudes, relaciones y roles de l@salumn@s en el juego y redes de comunicación). Para detectar todo esto, el profesor participa en el juego (adaptándose al nivel de juego del grupo), con intención o no de modificarlo (para propiciar la aparición de una situación praxiomotriz educativa concreta) y observa los aspectos que previamente haya seleccionado. Se debe acompañar este OLP de un soporte de recuerdo, que en nuestro caso puede ser portar, bien asegurada, una ligera grabadora mp3, en la que queden registradas las conductas verbales que aparecen. Los periodos y tareas de aplicación de la OLP deben prolongarse lo suficiente como para poder advertir los aspectos a evaluar.</p>
--	--	---

**2º CICLO (4ºESO)**

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades fíicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.	<p><b>Para el "Saber":</b></p> <p><b>Cuestionarios o exámenes.</b> Se van a utilizar por un lado para verificar el aprendizaje de los contenidos conceptuales de las unidades didácticas, y por otro como una de las actividades de recuperación para l@salumn@s con dificultades, en este caso, su planteamiento se hará al final de cada trimestre, para ello utilizamos pruebas más breves.</p> <p><b>Para el "saber hacer":</b></p>
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.	<p><b>Lista de control.</b> Están compuestas por frases que expresan conductas, secuencias de acciones, ante las cuales el señalaremos su ausencia o presencia, exigen solamente un sencillo juicio: sí, no, a veces. Las utilizaremos frecuentemente en las unidades didácticas en las que la mejora de habilidades motrices sea un objetivo.</p> <p><b>Circuitos de habilidades técnico-tácticas:</b> diseñadas por el profesor, o procedentes de la literatura especializada, aplicaremos estas pruebas para determinar el nivel de consecución de los aprendizajes en los juegos y deportes principalmente.</p>
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	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 relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.	<p><b>Trabajos de investigación, presentaciones y recopilación.</b> En la mayoría de las unidades didácticas, estos trabajos se plantearán como actividades de ampliación, utilizándose para su desarrollo las Tecnologías de Información y Comunicación. El modo de entrega recomendado es a través del e-mail o en formato papel (lo contraindicaremos por anti ecológico).</p> <p><b>Trabajos de reflexión, identificación y argumentación.</b> En estos tratamos de buscar que el alumno se centre en los aspectos no procedimentales, y exprese con claridad sus valores y creencia sobre aspectos relacionado con valores y contenidos ético-cívicos y sociales: Consumismo. Violencia. Dopaje. Discapacidad. Igualdad de género. Democracia participativa. Derechos humanos y deporte. Ecología y deporte. Valor del cuerpo expresivo. Estos trabajos también se utilizan para evaluar actitudes.</p>
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable	<p><b>Fichas:</b> Se trata de actividades concretas y específicas de los contenidos trabajados.</p>

<p>conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA</p>	<p>y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.                  4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.                  4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.                  4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	<p><b>Análisis de Situaciones Praxiomotrices (ASP).</b> El profesor analiza situaciones en las que los alumnos deben, con unas instrucciones previas, realizar una tarea aplicando una serie de normas dadas para obtener como resultado una acción motriz: objetivos, condiciones del entorno, roles, etc.... Por ejemplo: En una situación de bádminton, aplicando el reglamento, y sabiendo que tu adversario está en el límite trasero de la pista, realiza un saque con la intención de ganar directamente el punto, o poder ganarlo en el primer revés con un smash. También, con su correspondiente descripción de condiciones y objetivos praxiomotrices, podemos evaluar tareas motrices como, realizar un calentamiento de carácter general, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, crear una coreografía o realizar un montaje de expresión corporal.</p> <p><b>Tests motores.</b> A partir de los resultados obtenidos en los tests a lo largo de la ESO el alumnado deberá confeccionar sus tablas y valorar su evolución en relación las capacidades físicas básicas.</p> <p><b>Ludogramas.</b> En este tipo de registro, el docente va a observar y analizar los roles o subroles ocupados por los alumnos en el desarrollo del juego. La metodología práctica procede con una observación global (primeros 5 minutos) para señalar sólo los roles claramente manifestados por el alumnado, y con posterioridad vamos muestreando de modo aleatorio cada 30 segundos, hasta completar el listado de alumnos participantes.</p> <p><b>Cuestionario sobre práctica motriz (CPM).</b> Se trata de una encuesta escrita o entrevista dirigida a alumnos concretos sobre sus propias acciones de juego. Se realizan también preguntas hipotéticas para prevenir o deducir actuaciones futuras. Ejemplo, durante la U.D. "Fútbol", en el transcurso de un "partido", llamamos a un alumno en particular y le preguntamos "¿por qué motivo has decidido regatear de esa manera y no otra?; ¿has pensado en pasar el balón hacia donde estaba tu compañero?; ¿qué habrías hecho si te hubieses cerrado en el regate hacia la banda? Este instrumento se puede utilizar también con los observadores del juego.</p> <p><b>Cuestionario de Auto-observación Ludomotriz (CAL).</b> Utilizando la grabación de los juegos o deportes practicados en clase, y mientras se visiona el video, se pasa a los</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.                  5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.                  5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.                  6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.                  6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz</p>	
<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. CAA, CSC, SIEP</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.                  7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.                  7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC</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</p>	

	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>alumnos cuestionarios, (también pueden ser tipo test o un debate grupal), en el que se indaga sobre las acciones (propias, de los adversarios o de los compañeros) y sobre objetivos, estrategias y gestos técnicos. Buscamos que el lenguaje praxiomotor se traduzca a lenguaje escrito. Dos ejemplos: viéndose en el vídeo el alumno como ha fallado una ocasión clara, trata de explicarse y/o explicarnos, qué ha ocurrido, que opciones tendría. Plantear un autoseguimiento, en el que en los minutos (máximo 5) que observamos, cada alumno observe y redacte qué gestos ha utilizado, cuantas veces ha participado, que roles ha desempeñado o qué principios generales de ataque ha cumplido).</p> <p style="text-align: center;"><b>Para el “Saber Ser”:</b></p> <p><b>Escalas Ordinales y Descriptivas.</b> 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). El docente utilizará una escala de valoración para evaluar las actitudes. Puntualmente utilizaremos este instrumento de evaluación mediante un proceso de coevaluación o de autoevaluación, para que los alumnos y las alumnas reflexionen acerca de los comportamientos y las conductas manifestadas y las valoren positivamente o negativamente conforme a una escala de valores propuesta. <b>Debates.</b> Dirigidos y moderados por el profesor, generalmente al final de la sesión, van a plantear reflexiones grupales sobre contenidos actitudinales, valores, temas transversales o situaciones concretas. <b>Observación Ludomotriz Participante (OLP).</b> Este método trata de desentrañar cuestiones de difícil observación desde el exterior (objetivos, percepciones subjetivas, relaciones espacio-tiempo, trayectorias, marcajes, gestualidad, intenciones tácticas, y en especial actitudes, relaciones y roles de los alumnos en el juego y redes de comunicación). Para detectar todo esto, el profesor participa en el juego (adaptándose al nivel de juego del grupo), con intención o no de modificarlo (para propiciar la aparición de una situación praxiomotriz educativa concreta) y observa los aspectos que previamente haya seleccionado. Se debe acompañar este OLP de un soporte de recuerdo, que en nuestro caso puede ser portar, bien asegurada, una ligera grabadora mp3, en la que queden registradas las conductas verbales que aparecen. Los periodos y tareas de aplicación de la OLP deben prolongarse lo suficiente como para poder advertir los aspectos a evaluar.</p>
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.	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.	
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP	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.	
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA	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 deportes y en entornos apropiados.	
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.		

**RÚBRICAS**

La gran parte de los instrumentos de evaluación mencionados estarán englobados dentro de diferentes rúbricas específicas que atenderá a los criterios que demande cada aspecto a evaluar (estándar, contenido...). Ejemplo:

RÚBRICA PARA ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE de 1º CICLO: "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 colaboración-oposición seleccionada". Baloncesto		
SABER	SABER HACER	SABER SER
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conoce las fases de juego en baloncesto(25) +</li> <li>• Identifica los principios tácticos de ataque (50) +</li> <li>• Identifica los principios tácticos de defensa (75) +</li> <li>• Comprende la transición entre ataque y defensa (100)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pone en práctica el principio táctico de mantener- robar la pelota (amplitud, apoyo) (25) +</li> <li>• Pone en práctica el principio de progresión (verticalidad, desmarque, regate...) (50) +</li> <li>• Pone en práctica el principio de finalización de jugada (asistencia, lanzamiento,...) (75) +</li> <li>• Lleva a cabo los principios en situaciones reales de juego (100)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se esfuerza en la práctica (25) +</li> <li>• Se desmarca como ayuda al compañero(50) +</li> <li>• Defiende cuando pierde la pelota (75) +</li> <li>• Respeta la posición libre y/o desmarque del compañero (100)</li> </ul>

#### 4.1.3. ¿Cuándo evaluar? De forma continua.

##### a) Evaluación inicial o diagnóstica.

La evaluación inicial de todas las unidades didácticas se realiza en la primera unidad didáctica del curso. Mediante cuestionarios en la primera sesión y mediante tests y situaciones lúdicas, deportivas y expresivas de la segunda a la cuarta.

##### b) Evaluación procesual.

De manera genérica, a diario usaremos estos 2 momentos de evaluación:

**Inicio de clase.** Desde que suena el timbre hay 5 minutos para estar sentados en los bancos suecos junto a la pizarra del gimnasio, entonces iniciamos la evaluación de asistencia, puntualidad y material.

**Durante la clase.** Se aplicarán los instrumentos de evaluación específicos de cada sesión o U.D.

**Final de la Clase.** Cuando faltan 5 minutos para que el timbre señale el final de clase, se pide que vayan a los vestuarios a asearse y el profesor completa los apartados correspondientes del “Cuaderno del Profesor”.

##### c) Evaluación sumativa.

Normalmente todas las unidades didácticas van a tener unas actividades culminativas, donde se pongan de manifiesto los objetivos fundamentales de las mismas. Estas actividades sirven para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a l@salumn@s y para completar el proceso de evaluación.

#### 4.1.4. Criterios de calificación.

En última instancia, la síntesis de todas las evaluaciones realizadas a través de los instrumentos correspondientes de cada Unidad Didáctica y del trimestre completo serán cuantificadas de la siguiente forma:

- El “**Saber**” se valora un 30% de las Calificaciones.
- El “**Saber Hacer**” un 30% de las Calificaciones.
- El “**Saber Ser**” un 40% de las Calificaciones.
- Cada instrumento de evaluación se valora de 0 a 10 puntos.

**IMPORTANTE:** Tenemos las siguientes concreciones para la calificación:

Para obtener el aprobado deberán obtener por separado un 30% de los puntos asignados a cada apartado. Este aspecto en el cálculo de la calificación responde a criterios de formación integral del alumnado y a la pretensión de un desarrollo armónico, en el que no primen aspectos motores o intelectuales sobre la calificación. Los alumnos que no alcancen el 30% en algún apartado se calificará como insuficiente.

- **EVALUACIÓN ORDINARIA DE JUNIO:** se realizará la media entre las tres evaluaciones.

#### *4.1.5. Plan de recuperación en la prueba extraordinaria de Septiembre*

En caso de no haber sido superados la asignatura en la Evaluación Final de Junio serán convocados para la prueba extraordinaria de Septiembre con los trimestres que no hayan sido superados. Se le entregará a este alumnado un informe de evaluación negativa (ANEXO 4) en el que se especificarán los objetivos, contenidos y criterios de evaluación a superar con su calificación y una explicación de las pruebas correspondientes para superar cada parte no superada. Habrá 2 partes en Septiembre:

1. Examen teórico (70%).
2. Entrega de trabajos y/o, para el alumno que se le solicite, tendrá la obligación de presentarse a realizar una clase práctica (30%).

#### *4.1.6. Normas específicas respecto a la participación en clase:*

Cuando algún alumn@ **no participe en la sesión** (en su totalidad o en alguna parte), **sin motivo justificado** (la no realización de las sesiones sólo estarán justificadas por causas médicas debiéndose aportar justificante médico por escrito, en el caso de que la lesión o enfermedad no sea justificada por un médico, lo tendrá que ser por el padre, madre o tutor legal del alumno) se calificará negativamente con 0, 5 puntos menos por cada sesión. El alumnado que no realice las actividades de clase, tendrá que realizar un trabajo teórico sobre lo trabajado en la sesión que tendrá que ser entregado al finalizar la clase. En el caso de no participación injustificada no podrá quitarse la calificación negativa. En el caso de no participación justificada tendrá que entregar el trabajo para recuperar la calificación negativa.

Además se entregará al alumno una hoja de “comunicación de no participación en clase de Educación Física” (ANEXO 2), para dar conocimiento a los padres de la situación; el alumnado tendrá que traer dicha hoja firmada. En caso de tres “No Participación” y no traer la hoja firmada por los padres, se realizará una llamada telefónica para informar de la situación a los padres del alumno o alumna.

**La reiteración en la no realización de clases por motivos justificados por los padres podrá dar lugar a la correspondiente evaluación negativa (por los mismos motivos que las faltas de asistencia justificadas),** y en caso de persistencia de la situación se iniciará la investigación de los motivos que lleven a esta situación anómala con la ayuda del Departamento de Orientación y de la Directiva del Centro.



#### *4.1.7. Normas específicas respecto a las faltas de material:*

Como se refleja en los criterios generales de evaluación (apartado 6.1.1.), en clase de Educación Física es obligatorio el uso de material y calzado deportivo para la realización de las clases prácticas, quedando a juicio del profesor la idoneidad del material traído, así como la limitación de la realización de las tareas debido a la falta de este material, en este caso se entregará una hoja de “comunicación de no participación en clase de Educación Física” (ANEXO 2). Esto se valora negativamente en la calificación:

Se restará de la nota final del trimestre **0,5 puntos por cada falta de material**, hasta 7 faltas de material. Si trae el papel firmado por los padres la nota negativa pasará de 0,5 a 0,25.

Al llegar a **7 veces** se establecerá la calificación de **insuficiente** directamente por el manifiesto desinterés del alumno hacia la asignatura.

También se computa como falta de material el hecho de no traer el libro de texto, cuaderno de actividades, papel y bolígrafo a las sesiones teóricas.

#### *4.1.8. Plan de recuperación de pendientes de cursos anteriores*

Aquellos alumnos que tengan EF pendiente de cursos anteriores tendrán que trabajar los contenidos y objetivos del curso que tenga pendiente, así como superar los estándares de aprendizaje del curso anterior (ver siguiente cuadro). Todo se trabajará por trimestres, es decir, el alumno obtendrá una calificación al final de cada trimestre, en base a estos criterios de calificación:

- El “**Saber**” se valora un 30% de las Calificaciones.
- El “**Saber Hacer**” un 30% de las Calificaciones.
- El “**Saber Ser**” un 40% de las Calificaciones.

**1ºESO**

Criterio de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Objetivos didácticos	Contenidos
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SI EP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.                      1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.                      1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.                      1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, 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.</p>	<p>1. Realizar y ejecutar actividades adecuadas para un calentamiento general, dirigiendo de forma guiada el mismo ante sus compañeros                      2. Conocer nuestro nivel de condición física y adaptar la intensidad de cada actividad a nuestra capacidad física mediante la frecuencia cardiaca como medidor del esfuerzo                      3. Conocer y aceptar los principales hábitos higiénicos, posturales, de ejercicio físico y de alimentación que incidan positivamente en la salud y en la calidad de vida.                      4. Conocer y desarrollar las capacidades físicas básicas mediante situaciones lúdicas, valorando la importancia de estas y su repercusión en la calidad de vida                      5. Conocer y practicar juegos con predominancia táctica para desarrollar el sentido y comprensión del juego en deportes colectivos, sin que la técnica sea un factor limitante                      6. Comprender la competición desde una perspectiva saludable y limpia, fomentando la motivación en las actividades, desde un ambiente de relaciones positivo y de respeto.                      7. Conocer y practicar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios a diferentes deportes colectivos y de adversario                      8. Conocer y practicar juegos predeportivos que permitan el desarrollo de estrategias de cooperación, competición y resolución.</p>	<p><b>1ª EVALUACIÓN</b></p> <p>1. Calentamiento y vuelta a la calma: (definición, para qué, importancia, valoración)                      2. Calentamiento en forma jugada.                      3. Condición física (CFB Salud) en forma jugada.                      4. Toma de pulsaciones.                      5. Hábitos higiénicos en la actividad física.                      6. Hábitos posturales.                      7. Juegos en la naturaleza (senderismo)                      8. Juegos Predeportivos Iniciación a los deportes colectivos                      9. TIC</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.                      2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.                      2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.                      2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>6. Comprender la competición desde una perspectiva saludable y limpia, fomentando la motivación en las actividades, desde un ambiente de relaciones positivo y de respeto.                      7. Conocer y practicar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios a diferentes deportes colectivos y de adversario                      8. Conocer y practicar juegos predeportivos que permitan el desarrollo de estrategias de cooperación, competición y resolución.</p>	<p><b>2ª EVALUACIÓN</b></p> <p>10. Iniciación a los deportes de equipo: fútbol, balonmano, baloncesto, rugby... (Fases del juego, respeto a las reglas...)                      11. Deportes cooperativos, alternativos y populares.                      12. Iniciación a los deportes individuales: gimnasia deportiva (equilibrios y acrobacias)                      13. Juegos de pistas</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.                      3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p>	<p>6. Comprender la competición desde una perspectiva saludable y limpia, fomentando la motivación en las actividades, desde un ambiente de relaciones positivo y de respeto.                      7. Conocer y practicar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios a diferentes deportes colectivos y de adversario                      8. Conocer y practicar juegos predeportivos que permitan el desarrollo de estrategias de cooperación, competición y resolución.</p>	<p>10. Iniciación a los deportes de equipo: fútbol, balonmano, baloncesto, rugby... (Fases del juego, respeto a las reglas...)                      11. Deportes cooperativos, alternativos y populares.                      12. Iniciación a los deportes individuales: gimnasia deportiva (equilibrios y acrobacias)                      13. Juegos de pistas</p>

	<p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>9. Resolver problemas motrices propios de los deportes colectivos tanto en situación de ataque como en situación de defensa.</p> <p>10. Explorar de forma expresiva el cuerpo, el espacio y el tiempo como medios de comunicación de mensajes e ideas sencillas.</p>	<p>14. Iniciación a la escalada</p> <p><b>3ª EVALUACIÓN</b></p> <p>15. Juegos en la naturaleza (playa)</p> <p>16. Iniciación a los deportes de equipo: voleibol</p> <p>17. Juegos expresivos, simbólicos, de imitación, dramáticos y de ritmo (Disposición Favorable).</p> <p>18. Improvisaciones (Match de Impro)</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>11. Aceptar las actividades de expresión corporal eliminando inhibiciones y complejos.</p> <p>12. Conocer y practicar juegos de ritmo ajustando los movimientos a las distintas secuencias rítmicas.</p> <p>13. Aceptar y respetar las normas para la conservación del medio urbano y natural durante la práctica de actividad física.</p> <p>14. Conocer y utilizar los recursos del centro y entorno cercano al mismo para realizar juegos de orientación, aceptando y respetando las normas y precauciones necesarias para la conservación del medio y la realización de actividad física segura.</p> <p>15. Participar activamente en juegos aceptando las reglas y normas de los mismos, desarrollando estrategias de cooperación, ayuda e igualdad.</p>	
<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora</p>	<p>16. Aceptar las principales normas de seguridad para la práctica de actividad física (ejercicio físico contraindicado, comida en clase, ropa deportiva, calzado adecuado...).</p> <p>17. Atender a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.</p>	

	de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.		
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.		
7. reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SI eP.	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.		
8. reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.		
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.		
10. Utilizar las tecnologías de la información	10.1. Utiliza las Tecnologías de la		

<p>y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, Cd, CAA.</p>	<p>Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>		
<p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>			
<p>12. recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</p>			

**2º ESO**

Criterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Objetivos	Contenidos
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SI EP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, 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.</p>	<p>1. Conocer y utilizar los medios fundamentales de entrenamiento para la mejora e incremento de las capacidades físicas básicas. 2. Relacionar las capacidades físicas básicas con los principales sistemas anatómicos y fisiológicos y con la mejora de la salud. 3. Dosificar esfuerzos mediante el control de la frecuencia cardiaca. 4. Incrementar el grado de desarrollo de las capacidades físicas respecto al nivel de partida. 5. Mejorar las capacidades coordinativas en relación con los cambios corporales propios de la pubertad, iniciándose en el desarrollo de las habilidades específicas deportivas, habilidades atléticas. 6. Desarrollar los aspectos técnicos-tácticos comunes a distintos deportes, profundizando en el conocimiento y práctica de un deporte colectivo. 7. Conocer y desarrollar los aspectos técnicos y</p>	<p><u>1ª Evaluación</u> Calentamiento general. Condición Física General (CFB, clasificación). Resistencia aeróbica. Flexibilidad (forma jugada). Sistemas anatómicos y fisiológicos implicados. Zonas de trabajo cardiovascular. La respiración Análisis del juego y el deporte. Iniciación atletismo. Senderismo entorno próximo. TIC <u>2ª Evaluación</u> Voleibol Juegos alternativos y con material autoconstruido. Iniciación a Malabares: juegos para lanzar, tirar y golpear. Actividades rítmico expresivas: Juegos de</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de</p>		

<p>espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>reglamentarios de un deporte individual. 8. Vivenciar y practicar juegos con materiales no habituales que nos permitan el desarrollar la máxima disponibilidad motriz 9. Conocer y practicar juegos y deportes de adversario y desarrollar las habilidades comunes a las situaciones motrices condicionadas por lo posición de un adversario. 10. Practicar juegos y deportes valorando su carácter lúdico-recreativo.</p>	<p>representación (improvisación como medio de comunicación espontánea) Iniciación al aeróbic. Pelotas Gigantes (kimball) TIC</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 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>11. Desarrollar y mejorar los medios técnico-tácticos comunes a los deportes de adversario. 12. Iniciarse en actividades de danza, ajustando los movimientos a distintos esquemas rítmicos y desarrollando la capacidad de valoración estética del movimiento expresivo. 13. Mejorar las relaciones interpersonales mediante las danzas, valorando la ayuda de los compañeros/as en el desarrollo de las mismas, erradicando posibles prejuicios sexistas de estos contenidos. 14. Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento mediante la participación creativa en obras de teatro (dramatizaciones, guiñol, sombras chinescas, marionetas...) valorando de forma positiva las posibilidades expresivas del cuerpo. 15. Conocer las posibilidades del municipio y de la provincia para realizar actividades de senderismo y acampada, y tomar conciencia del posible impacto medio-ambiental de estas actividades.</p>	<p><u>3ª Evaluación</u></p> <p>Juegos de palas Baloncesto Senderismo 2 (descripción, tipos, material, vestimenta...) Juegos Orientación Béisbol Día de desplazamientos activos: skate, patines, parkour, Bicicleta Todoterreno (BTT). TIC</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos</p>	<p>16. Llevar a la práctica actividades de senderismo controlando los aspectos y normas de seguridad y medioambientales condicionantes. 17. Participar en juegos y deportes respetándose a sí mismo, a compañeros, adversarios y jueces sin manifestar actitudes agresivas o de discriminación. 18. Desarrollar actitudes relacionadas con el juego limpio. 19. Aprender a ganar y a perder, respetando en todo momento a los demás jugadores y</p>	

	<p>para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>jugadoras.</p> <p>20. Relativizar la importancia de la victoria y de la derrota frente a aspectos participativos y lúdicos.</p> <p>21. Estructurar el calentamiento y conocer ejercicios para el desarrollo de cada una de sus partes.</p>	
<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>22. Reconocer y valorar la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.</p> <p>23. Comprender la necesidad de hidratarse durante la práctica de actividad física.</p> <p>24. Conocer los efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.</p> <p>25. Conocer, valorar y saber utilizar ejercicios de estiramientos como medios para bajar el nivel de activación específico muscular después de practicar actividad física.</p> <p>26. Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas básicas de respiración como medio de relajación para disminuir el tono muscular.</p>	
<p>6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>		
<p>7. reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SI eP.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>		
<p>8. reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades</p>		

<p>próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>		
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física. CCL, CSC.</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>		
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, Cd, CAA.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>		
<p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>			
<p>12. recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</p>			



**3ºESO**

<b>Crterios de Evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SI EP.	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.	1. Clasificar las capacidades físicas básicas y reconocer su implicación en el desarrollo de las principales modalidades deportivas. 2. Reconocer y vivenciar las adaptaciones agudas de los sistemas corporales implicados en la práctica de actividad física. 3. Conocer y llevar a la práctica los principales métodos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. 4. Incrementar el grado de desarrollo de las capacidades físicas respecto al nivel de partida. 5. Mejorar las capacidades físicas coordinativas posibilitando la adquisición de los gestos específicos propios de los deportes. 6. Profundizar en el desarrollo y estudio de los deportes habituales del entorno, perfeccionando los aspectos técnicos y tácticos. 7. Desarrollar los aspectos técnicos-tácticos y reglamentarios de los deportes de equipo y aplicarlos para la resolución de situaciones deportivas. 8. Conocer, valorar, practicar y crear juegos para la ocupación del tiempo de ocio, valorando su carácter participativo. 9. Conocer y practicar juegos recreativos con material alternativo y desarrollar habilidades para solucionar situaciones motrices caracterizadas por el uso de dicho material. 10. Conocer y practicar juegos caracterizados por la utilización de estrategias de cooperación. 11. Conocer y practicar diferentes tipos de bailes y danzas. 12. Estructurar, conocer y practicar la música, pasos básicos, enlaces, evoluciones y figuras de danzas y bailes. 13. Bailar por parejas o en grupo,	<u>1ª Evaluación</u> Calentamiento general y específico (efectos, pautas de elaboración...) Hábitos alimenticios y salud. Capacidades Físicas Básicas (Autoevaluación, medios de desarrollo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia: forma jugada). Métodos de relajación. Primeros Auxilios Básicos (PAS, etc.) Prevención y seguridad en las atividades fisico-deportiva TIC <u>2ª Evaluación</u> Deportes Colectivos (transición ataque-defensa): Balonmano Voleibol 2 Deportes de raqueta: Bádminton, padel, tenis de mesa, etc. Deportes alternativos. Historia de los JJOO. Deporte en Andalucía <u>3ª Evaluación</u> Béisbol 3 Acrosport Carrera orientación Senderismo 3 Deportes de playa: Surf, padel surf Escalada 2 (rapela, escala y asecura, boulder) Actividades rítmico expresivas2: (Bailes, danzas y juegos expresivos) Coreografías (batuka, aerobic...) Bailes de salón, danzas del mundo y bailes latinos
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	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.		
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.		

	<p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición</p> <p>14. Conocer los aspectos reglamentarios fundamentales de las carreras de orientación y aplicarlos mediante la participación en una carrera en el medio natural.</p> <p>15. Desarrollar técnicas de las carreras de orientación en grupos, participando de forma activa en las mismas.</p> <p>16. Conocer y aceptar las normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.</p>	
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>17. Participar en juegos y deportes desarrollando una actitud crítica ante situaciones de violencia, agresividad o desprecio hacia los demás y valorando positivamente las actitudes de cooperación, ayuda e igualdad.</p> <p>18. Conocer y practicar actividades de calentamiento general y específico, sus pautas de elaboración y efectos, y valorarlo como medio para prevenir lesiones.</p> <p>19. Conocer y valorar los principios básicos de la dieta y su relación con la mejora de la salud.</p> <p>20. Conocer los hábitos alimenticios idóneos para cada modalidad deportiva.</p> <p>21. Conocer las pautas de realización de ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.</p> <p>22. Conocer y prevenir las lesiones y/o accidentes habituales propios de cada modalidad deportiva aceptando y tomando conciencia de la importancia del cumplimiento de las normas de las mismas.</p>	
<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica</p>	<p>23. Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas de relajación que nos permitan reducir el tono muscular y controlar la tensión emocional.</p>	

	habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.		
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.		
7. reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SI eP.	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.		
8. reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.		
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física. CCL, CSC.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan		

	en un entorno no estable.		
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, Cd, CAA.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.		
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP			
12. recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.			

**4ºESO**

<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Objetivos didácticos</b>	<b>Contenidos</b>
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SI eP.	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.	1. Planificar y llevar a la práctica actividades físicas para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud y calidad de vida. 2. Conocer y aplicar test de valoración de las capacidades físicas. 3. Reconocer las adaptaciones crónicas de los sistemas corporales implicados en la práctica de actividad física y relacionar estos beneficios con la mejora de la salud 4. Evaluar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás para la práctica de las diferentes modalidades deportivas. 5. Progresar en el desarrollo de las cualidades motrices para la realización de habilidades gimnásticas en coordinación con los compañeros. 6. Organizar y participar en una competición	<b>1ª EVALUACION:</b> 1. Elaboración y realización de Calentamiento general y específico. 2. Hábitos nocivos para la salud. 3. Tonificación y flexibilidad para educación postural. 4. Lesiones, prevención de accidentes y primeros auxilios. 5. Planificación y desarrollo de la Condición Física Salud (medios de desarrollo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia: forma real). 6. Métodos de relajación y respiración.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP,	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		

<p>CEC.</p>	<p>los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>deportiva, imitando todos los roles existentes en el deporte competitivo: árbitros, jueces, anotadores, periodistas, entrenadores, suplentes...</p>	<p>7. TIC</p> <p><b>2ª EVALUACIÓN</b></p> <p>8. Organizar y jugar torneos de: Voleibol, Fútbol, Baloncesto, balonmano. 9. Deportes de raquetas y palas 10. TIC</p>
<p>3. resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 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 relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<p>7. Conocer los aspectos reglamentarios y desarrollar los aspectos técnicos y tácticos de los deportes de adversario de blanco material. 8. Conocer y valorar el juego y el deporte como fenómeno social y cultural y como medio para la ocupación del tiempo de ocio, haciendo especial hincapié en los juegos populares y tradicionales propios del entorno. 9. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. 10. Participar y organizare juegos recreativos de carácter complejo. 11. Cooperar y participar activamente, de forma desinhibida en el diseño y desarrollo de coreografías a partir de la utilización correcta de los pasos básicos, enlaces, evoluciones y figuras. 12. Conocer y valorar las posibilidades de la playa y la nieve para la práctica de actividad física ocupando el tiempo de ocio. 13. Planificar y organizar actividades en el medio para disfrute del mismo, estableciendo normas de uso del mismo que nos permitan su conservación y mejora, y la realización de actividad física segura. 14. Investigar, analizar y valorar las posibilidades del entorno para la realización de actividad física saludable. 15. Participación en la organización de</p>	<p><b>3ª EVALUACIÓN</b></p> <p>11. Juegos tradicionales, populares, autóctonos, con material reciclado, recreativos (Gymkana...) 12. Representaciones y coreografías (grandes grupos). Acrosport 2 13. Técnicas de orientación. 14. Senderismo 4 (actividades realizadas en entornos lejanos). 15. Deportes de Playa e Impacto medio ambiental. Tiempo libre en la naturaleza 16. Propuestas activas para viaje fin de curso. 17. TIC</p>

<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.</p> <p>16. Clasificar las actividades físicas realizadas en el medio natural en función del impacto medio ambiental causado.</p> <p>17. Tomar de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.</p> <p>18. Desarrollar estrategias para solucionar posibles conflictos: el diálogo y la empatía.</p> <p>19. Conocer los primeros auxilios ante los accidentes deportivos habituales de la práctica física.</p> <p>20. Planificar y llevar a la práctica calentamientos en función de la actividad posterior a realizar.</p>	
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>		

<p>6. diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>		
<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. CAA,CSC, SIEP</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>		
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.</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>9. reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>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>		
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de</p>		

<p>cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.</p>	<p>práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>		
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>		
<p>12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>		



**De este modo, a nivel teórico “Saber”** el alumno/a deberá entregar unas actividades acorde a los objetivos y contenidos no superados en los cursos anteriores (ver cuadro resumen por curso) para trabajar en casa con libro de textos, en la biblioteca o con la ayuda de internet. Además el profesor aclarará todas las dudas que puedan surgir. Dichas actividades las entrega el profesor a principio de cada trimestre.

**Por ejemplo** para aquel alumno que esté en 2ºESO y tenga pendiente Educación Física de 1ºESO se le entregara una hoja como esta en el primer trimestre con todas las actividades que tiene que realizar.

### **PENDIENTE EDUCACIÓN FÍSICA 1º ESO. 1º trimestre**

Estas son las fichas de actividades que deberás realizar con la ayuda del libro de texto de Educación Física que puedes encontrar en la Biblioteca del centro o con la ayuda de internet. Cualquier duda que tengas siempre puedes consultarla conmigo en clase.

Todo hay que entregarlo antes del 25 de Noviembre.

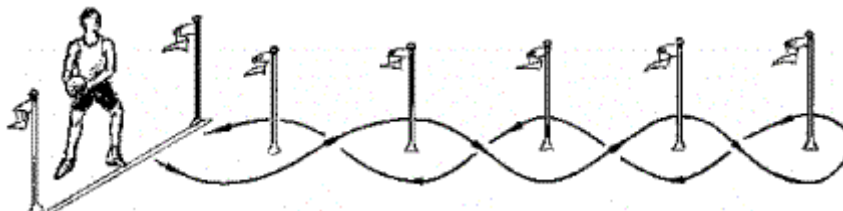
Si entregas todo adecuadamente y en el tiempo previsto irás aprobando la parte teórica de la asignatura.



**En el ámbito práctico de la asignatura “Saber Hacer”** se realizará unas pruebas prácticas (ejemplo prueba técnico-tácticas deportivas) relacionadas con los objetivos y contenidos trabajados en cada curso (ver cuadro resumen por curso). Un alumno que tenga pendiente Educación Física de 1º ESO tendrá que realizar una prueba práctica relacionado con la habilidad de balón, **por ejemplo:**

### Prueba de desplazamiento en un zig -zag con balón

El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del alumno.



Inicialmente el ejecutante estará en posición de salida alta tras la línea de partida y mirando hacia el frente. A 1 m. de distancia, existirá un circuito que consiste en cinco postes alineados de 1,70 m. de altura, separados 2 m. entre ellos y donde la distancia entre el último poste y el final del circuito será de 1 m.

A la señal del controlador, el ejecutante saldrá corriendo dejando el primer poste a su izquierda, y realizará todo el recorrido botando el balón y desplazándose en zig -zag sobre los cinco postes, hasta sobrepasar la última línea paralela a la de salida. El ejercicio continuará realizando el camino de vuelta en zig-zag pero, en este caso, el candidato deberá controlar el balón con el pie, hasta sobrepasar la línea inicial.

El recorrido de ida se realizará botando el balón de forma continuada, pudiendo alternar las manos de bote indistintamente.

Una vez acabado el recorrido de ida, tras sobrepasar al menos con un pie la línea de llegada, el ejecutante colocará el balón en el suelo con la mano, para iniciar el recorrido de vuelta.

Al iniciar el camino de vuelta, igualmente el obstáculo quedará a la izquierda del ejecutante, y la conducción del balón se realizará con un pie o con otro indistintamente.

Esta prueba ha sido incluida por varios INEFs para la selección de los candidatos a las Facultades de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Para realizar esta prueba se precisa un terreno liso y llano, balón de balonmano, cinco postes de 1,70 m. de altura y un cronómetro.

PRUEBA: ZIG-ZAG CON BALÓN											
INTERVALOS	1ºESO MASCULINO	1ºESO FEMENINO	2ºESO MASCULINO	2ºESO FEMENINO	3ºESO MASCULINO	3ºESO FEMENINO	4ºESO MASCULINO	4ºESO FEMENINO	R MASCULINO	R FEMENINO	
1	14.9	17.3	14.4	17.0	14.0	16.7	12.1	16.2	11.7	15.8	
1.5	14.6	17.1	14.2	16.9	13.2	16.5	11.9	16.0	11.6	15.5	
2	14.4	17.0	14.0	16.7	12.1	16.2	11.7	15.8	11.3	15.3	
2.5	14.2	16.9	13.2	16.5	11.9	16.0	11.6	15.5	11.1	15.2	
3	14.0	16.7	12.1	16.2	11.7	15.8	11.3	15.3	10.9	15.1	
3.5	13.2	16.5	11.9	16.0	11.6	15.5	11.1	15.2	10.8	15.0	
4	12.1	16.2	11.7	15.8	11.3	15.3	10.9	15.1	10.6	14.9	
4.5	11.9	16.0	11.6	15.5	11.1	15.2	10.8	15.0	10.4	14.7	
5	11.7	15.8	11.3	15.3	10.9	15.1	10.6	14.9	10.2	14.4	
5.5	11.6	15.5	11.1	15.2	10.8	15.0	10.4	14.7	10.0	14.2	
6	11.3	15.3	10.9	15.1	10.6	14.9	10.2	14.4	9.86	14.0	
6.5	11.1	15.2	10.8	15.0	10.4	14.7	10.0	14.2	9.70	13.8	
7	10.9	15.1	10.6	14.9	10.2	14.4	9.86	14.0	9.48	13.5	
7.5	10.8	15.0	10.4	14.7	10.0	14.2	9.70	13.8	9.30	13.2	
8	10.6	14.9	10.2	14.4	9.86	14.0	9.48	13.5	9.10	13.1	
8.5	10.4	14.7	10.0	14.2	9.70	13.8	9.30	13.2	8.93	12.9	
9	10.2	14.4	9.86	14.0	9.48	13.5	9.10	13.1	8.70	12.7	
9.5	10.0	14.2	9.70	13.8	9.30	13.2	8.93	12.9	8.56	12.5	
10	9.86	14.0	9.48	13.5	9.10	13.1	8.70	12.7	8.39	12.3	

En el ámbito de participación y comportamiento “Saber Ser” el alumno/a será evaluado a lo largo del presente curso escolar en las propias clases de EF a través de una hoja de observación complementaria que será evaluada mediante la observación sistemática a lo largo de todas las clases de cada trimestre donde **se recogerá:**

- **Asistencia:** R, retraso. S, salir de clase antes de tiempo o sin permiso.
- **Material:** RD, falta de ropa deportiva y/o calzado apropiado.
- **Esfuerzo en las tareas:** PE, poco esfuerzo (a esto se añade  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  o  $\frac{3}{4}$ , en función de la cantidad de tareas o tiempo en las que los alumnos no se han esforzado durante la tarea). PEC, poco esfuerzo en el calentamiento.

- **Participación:** **NP**, no participa (a esto se añade  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$  o  $\frac{3}{4}$ , en función de la cantidad de tareas o tiempo en las que l@salumn@s no han cumplido la tarea). **NRT**, no realiza la tarea explicada y **EX** cuando el alumno ha sido expulsado de la tarea por no permitir el desarrollo normal de la misma.
- **Higiene personal:** **A**, cuando el alumno o alumna no realiza un aseo básico después de la clase de Educación Física.
- **Actitudes genéricas:** **RC**, falta de respeto al compañero o compañera. **MM**, mal uso del material deportivo o de las instalaciones. **RP**, falta de respeto al profesor como interrumpir explicaciones. **PL**, parte leve de disciplina, **PG** parte grave de disciplina y derivación al “Aula de Convivencia” con su tarea correspondiente. **“+”** o **“++”**, destaca en las tareas. **NC**, conductas contrarias a la normas de convivencia del centro (basura, uso de teléfono móvil...)

#### 4.1.9 Alumnos y alumnas que están repitiendo curso

Para estos alumnos tenemos dos formas de actuación:

Si el alumno repitió, sin suspender EF, se le plantearán actividades de ampliación para aquellos contenidos que demuestre un conocimiento previo.

Si el alumno repitió suspendiendo EF, se le plantearán actividades de refuerzo en aquellos contenidos que demuestre una falta de conocimiento o práctica.

Las actividades están recogidas en el apartado de nuestra programación titulado “Atención a la diversidad”

**Todo lo aquí expuesto sobre evaluación en Educación Física es comunicado a los alumnos al inicio de curso, publicadas en el tablón del gimnasio y recordadas frecuentemente para su cumplimiento.**

#### **4. 2. Evaluación del proceso de enseñanza.**

Vamos a evaluar tanto el Diseño como el Desarrollo curricular, y utilizaremos los siguientes medios:

Posterior al final de cada U.D. procedemos a:

--Profesor ofrece su "Informe sobre desarrollo de las UUDD y dificultades encontradas": A través de la autoevaluación se debe reflexionar sobre la propia acción docente. En estos informes post-U.D. se recogen los siguientes aspectos: contrastar el trabajo planteado y el realizado; las incidencias de clase; el ambiente de trabajo y el interés o desinterés que una actividad ha provocado, registro anecdótico y aspectos relacionado con la organización de material y seguridad en las actividades.

--Buscar posibles soluciones, mejoras, implementaciones y cambios a la U.D.

--Recoge en el Libro de Actas del Departamento y es la base para el informe trimestral de Desarrollo de la Programación Didáctica para el Centro, y se toma nota para el curso siguiente.

**"Cuestionario de Evaluación del Profesorado de Educación Física", y "Cuestionario de Evaluación del Currículo de Educación física":** cuestionarios que cumplimentan I@salumn@s en el transcurso de las últimas semanas de curso.

**"Análisis y Evaluación de las calificaciones y aprendizajes de I@salumn@s":** No se puede desligar la evaluación de los aprendizajes de los alumnos y alumnas de la evaluación del proceso de enseñanza.

**"Informe sobre grado de cumplimiento y dificultades encontradas".** A través de la autoevaluación se debe reflexionar sobre la propia acción docente.

**5. CUADRO RESUMEN POR CURSO**

**1ºESO**

Criterio de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Objetivos didácticos	Contenidos
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SI EP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.                      1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.                      1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.                      1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, 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.</p>	<p>18. Realizar y ejecutar actividades adecuadas para un calentamiento general, dirigiendo de forma guiada el mismo ante sus compañeros                      19. Conocer nuestro nivel de condición física y adaptar la intensidad de cada actividad a nuestra capacidad física mediante la frecuencia cardiaca como medidor del esfuerzo                      20. Conocer y aceptar los principales hábitos higiénicos, posturales, de ejercicio físico y de alimentación que incidan positivamente en la salud y en la calidad de vida.</p>	<p><b>1ª EVALUACIÓN</b></p> <p>19. Calentamiento y vuelta a la calma: (definición, para qué, importancia, valoración)                      20. Calentamiento en forma jugada.                      21. Condición física (CFB Salud) en forma jugada.                      22. Toma de pulsaciones.                      23. Hábitos higiénicos en la actividad física.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.                      2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.                      2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.                      2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>21. Conocer y desarrollar las capacidades físicas básicas mediante situaciones lúdicas, valorando la importancia de estas y su repercusión en la calidad de vida                      22. Conocer y practicar juegos con predominancia táctica para desarrollar el sentido y comprensión del juego en deportes colectivos, sin que la técnica sea un factor limitante                      23. Comprender la competición desde una perspectiva saludable y limpia, fomentando la motivación en las actividades, desde un ambiente de relaciones positivo y de respeto.</p>	<p>24. Hábitos posturales.                      25. Juegos en la naturaleza (senderismo)                      26. Juegos Predeportivos Iniciación a los deportes colectivos                      27. TIC  <b>2ª EVALUACIÓN</b></p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.                      3.2. Describe y pone en práctica de manera</p>	<p>24. Conocer y practicar los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios a diferentes deportes colectivos y de adversario</p>	<p>28. Iniciación a los deportes de equipo: fútbol, balonmano, baloncesto, rugby... (Fases del juego, respeto a las reglas...)                      29. Deportes cooperativos, alternativos y populares.                      30. Iniciación a los deportes individuales: gimnasia deportiva (equilibrios y</p>

	<p>autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>25. Conocer y practicar juegos predeportivos que permitan el desarrollo de estrategias de cooperación, competición y resolución.</p> <p>26. Resolver problemas motrices propios de los deportes colectivos tanto en situación de ataque como en situación de defensa.</p> <p>27. Explorar de forma expresiva el cuerpo, el espacio y el tiempo como medios de comunicación de mensajes e ideas sencillas.</p>	<p>acrobacias)</p> <p>31. Juegos de pistas</p> <p>32. Iniciación a la escalada</p> <p><b>3ª EVALUACIÓN</b></p> <p>33. Juegos en la naturaleza (playa)</p> <p>34. Iniciación a los deportes de equipo: voleibol</p> <p>35. Juegos expresivos, simbólicos, de imitación, dramáticos y de ritmo (Disposición Favorable).</p> <p>36. Improvisaciones (Match de Impro)</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>28. Aceptar las actividades de expresión corporal eliminando inhibiciones y complejos.</p> <p>29. Conocer y practicar juegos de ritmo ajustando los movimientos a las distintas secuencias rítmicas.</p> <p>30. Aceptar y respetar las normas para la conservación del medio urbano y natural durante la práctica de actividad física.</p> <p>31. Conocer y utilizar los recursos del centro y entorno cercano al mismo para realizar juegos de orientación, aceptando y respetando las normas y precauciones necesarias para la conservación del medio y la realización de actividad física segura.</p> <p>32. Participar activamente en juegos aceptando las reglas y normas de los mismos, desarrollando estrategias de cooperación, ayuda e igualdad.</p>	
<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene</p>	<p>33. Aceptar las principales normas de seguridad para la práctica de actividad física (ejercicio físico contraindicado, comida en clase, ropa deportiva, calzado adecuado...).</p>	

	<p>postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>34. Atender a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.</p>	
<p>6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>		
<p>7. reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SI eP.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>		
<p>8. reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>		
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades</p>		



	desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.		
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, Cd, CAA.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.		
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP			
12. recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.			

**2º ESO**

Crterios de Evaluación	Estándares de aprendizaje	Objetivos	Contenidos
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SI EP.	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.	27. Conocer y utilizar los medios fundamentales de entrenamiento para la mejora e incremento de las capacidades físicas básicas. 28. Relacionar las capacidades físicas básicas con los principales sistemas anatómicos y fisiológicos y con la mejora de la salud. 29. Dosificar esfuerzos mediante el control de la frecuencia cardiaca. 30. Incrementar el grado de desarrollo de las capacidades físicas respecto al nivel de partida. 31. Mejorar las capacidades coordinativas en relación con los cambios corporales propios de la pubertad, iniciándose en el desarrollo de las habilidades específicas deportivas, habilidades atléticas. 32. Desarrollar los aspectos técnicos-tácticos comunes a distintos deportes, profundizando en	<u>1ª Evaluación</u> Calentamiento general. Condición Física General (CFB, clasificación). Resistencia aeróbica. Flexibilidad (forma jugada). Sistemas anatómicos y fisiológicos implicados. Zonas de trabajo cardiovascular. La respiración Análisis del juego y el deporte. Iniciación atletismo. Senderismo entorno próximo. TIC <u>2ª Evaluación</u>

<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.                  2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.                  2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.                  2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>el conocimiento y práctica de un deporte colectivo.                  33. Conocer y desarrollar los aspectos técnicos y reglamentarios de un deporte individual.                  34. Vivenciar y practicar juegos con materiales no habituales que nos permitan el desarrollar la máxima disponibilidad motriz                  35. Conocer y practicar juegos y deportes de adversario y desarrollar las habilidades comunes a las situaciones motrices condicionadas por lo posición de un adversario.                  36. Practicar juegos y deportes valorando su carácter lúdico-recreativo.                  37. Desarrollar y mejorar los medios técnico-tácticos comunes a los deportes de adversario.</p>	<p>Voleibol                  Juegos alternativos y con material autoconstruido.                  Iniciación a Malabares: juegos para lanzar, tirar y golpear.                  Actividades rítmico expresivas:                  Juegos de representación (improvisación como medio de comunicación espontánea)                  Iniciación al aeróbic.                  Pelotas Gigantes (kimball)                  TIC</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.                  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>37. Desarrollar y mejorar los medios técnico-tácticos comunes a los deportes de adversario.                  38. Iniciarse en actividades de danza, ajustando los movimientos a distintos esquemas rítmicos y desarrollando la capacidad de valoración estética del movimiento expresivo.                  39. Mejorar las relaciones interpersonales mediante las danzas, valorando la ayuda de los compañeros/as en el desarrollo de las mismas, erradicando posibles prejuicios sexistas de estos contenidos.                  40. Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento mediante la participación creativa en obras de teatro (dramatizaciones, guiñol, sombras chinescas, marionetas...) valorando de forma positiva las posibilidades expresivas del cuerpo.                  41. Conocer las posibilidades del municipio y de la provincia para realizar actividades de senderismo y acampada, y tomar conciencia del posible impacto medio-ambiental de estas actividades.</p>	<p><u>3ª Evaluación</u>                   Juegos de palas                  Baloncesto                  Senderismo 2 (descripción, tipos, material, vestimenta...)                  Juegos Orientación                  Béisbol                  Día de desplazamientos activos: skate, patines, parkour, Bicicleta                  Todoterreno (BTT).                  TIC</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.                  4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.                  4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva                  4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo</p>	<p>40. Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento mediante la participación creativa en obras de teatro (dramatizaciones, guiñol, sombras chinescas, marionetas...) valorando de forma positiva las posibilidades expresivas del cuerpo.                  41. Conocer las posibilidades del municipio y de la provincia para realizar actividades de senderismo y acampada, y tomar conciencia del posible impacto medio-ambiental de estas actividades.                  42. Llevar a la práctica actividades de senderismo controlando los aspectos y normas de seguridad y medioambientales condicionantes.                  43. Participar en juegos y deportes respetándose a sí mismo, a compañeros, adversarios y jueces sin manifestar actitudes agresivas o de discriminación.                  44. Desarrollar actitudes relacionadas con el juego limpio.</p>	

	<p>controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>45. Aprender a ganar y a perder, respetando en todo momento a los demás jugadores y jugadoras.</p> <p>46. Relativizar la importancia de la victoria y de la derrota frente a aspectos participativos y lúdicos.</p> <p>47. Estructurar el calentamiento y conocer ejercicios para el desarrollo de cada una de sus partes.</p> <p>48. Reconocer y valorar la importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas.</p> <p>49. Comprender la necesidad de hidratarse durante la práctica de actividad física.</p> <p>50. Conocer los efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.</p> <p>51. Conocer, valorar y saber utilizar ejercicios de estiramientos como medios para bajar el nivel de activación específico muscular después de practicar actividad física.</p> <p>52. Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas básicas de respiración como medio de relajación para disminuir el tono muscular.</p>	
<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>		
<p>6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>		
<p>7. reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SI eP.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p>		

	7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.		
8. reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.		
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.		
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, Cd, CAA.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.		
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP			
12. recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.			

**3ºESO**

<b>Criterios de Evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SI EP.	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.	24. Clasificar las capacidades físicas básicas y reconocer su implicación en el desarrollo de las principales modalidades deportivas. 25. Reconocer y vivenciar las adaptaciones agudas de los sistemas corporales implicados en la práctica de actividad física. 26. Conocer y llevar a la práctica los principales métodos para el desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. 27. Incrementar el grado de desarrollo de las capacidades físicas respecto al nivel de partida. 28. Mejorar las capacidades físicas coordinativas posibilitando la adquisición de los gestos específicos propios de los deportes. 29. Profundizar en el desarrollo y estudio de los deportes habituales del entorno, perfeccionando los aspectos técnicos y tácticos. 30. Desarrollar los aspectos técnicos-tácticos y reglamentarios de los deportes de equipo y aplicarlos para la resolución de situaciones deportivas. 31. Conocer, valorar, practicar y crear juegos para la ocupación del tiempo de ocio, valorando su carácter participativo. 32. Conocer y practicar juegos recreativos con material alternativo y desarrollar habilidades para solucionar situaciones motrices caracterizadas por el uso de dicho material. 33. Conocer y practicar juegos caracterizados por la utilización de estrategias de cooperación. 34. Conocer y practicar diferentes tipos de bailes y danzas.	<u>1ª Evaluación</u>  Calentamiento general y específico (efectos, pautas de elaboración...). Hábitos alimenticios y salud. Capacidades Físicas Básicas (Autoevaluación, medios de desarrollo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia: forma jugada). Métodos de relajación. Primeros Auxilios Básicos (PAS, etc.) Prevención y seguridad en las actividades físico-deportiva TIC <u>2ª Evaluación</u>  Deportes Colectivos (transición ataque-defensa): Balonmano Voleibol 2 Deportes de raqueta: Bádminton, padel, tenis de mesa, etc. Deportes alternativos. Historia de los JJOO. Deporte en Andalucía  <u>3ª Evaluación</u>  Béisbol 3 Acrosport Carrera orientación Senderismo 3 Deportes de playa: Surf, padel surf Escalada 2 (rapela, escala y asegura, boulder) Actividades rítmico expresivas2: (Bailes, danzas y juegos expresivos) Coreografías (batuka, aerobic...) Bailes de salón, danzas del mundo y bailes
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	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.		
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 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-		

	<p>oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>35. Estructurar, conocer y practicar la música, pasos básicos, enlaces, evoluciones y figuras de danzas y bailes.</p> <p>36. Bailar por parejas o en grupo, indistintamente con cualquier miembro del mismo, mostrando respeto y desinhibición</p> <p>37. Conocer los aspectos reglamentarios fundamentales de las carreras de orientación y aplicarlos mediante la participación en una carrera en el medio natural.</p> <p>38. Desarrollar técnicas de las carreras de orientación en grupos, participando de forma activa en las mismas.</p>	<p>latinos</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>39. Conocer y aceptar las normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.</p> <p>40. Participar en juegos y deportes desarrollando una actitud crítica ante situaciones de violencia, agresividad o desprecio hacia los demás y valorando positivamente las actitudes de cooperación, ayuda e igualdad.</p> <p>41. Conocer y practicar actividades de calentamiento general y específico, sus pautas de elaboración y efectos, y valorarlo como medio para prevenir lesiones.</p> <p>42. Conocer y valorar los principios básicos de la dieta y su relación con la mejora de la salud.</p> <p>43. Conocer los hábitos alimenticios idóneos para cada modalidad deportiva.</p> <p>44. Conocer las pautas de realización de ejercicios de acondicionamiento físico atendiendo a criterios de higiene postural como estrategia para la prevención de lesiones.</p>	
<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p>45. Conocer y prevenir las lesiones y/o accidentes habituales propios de cada modalidad deportiva aceptando y tomando conciencia de la importancia del cumplimiento de las normas de las mismas.</p> <p>46. Conocer, valorar y saber utilizar las técnicas de relajación que nos permitan reducir el tono muscular y controlar la tensión emocional.</p>	

	<p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>		
<p>6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>		
<p>7. reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SI eP.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>		
<p>8. reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>		
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física. CCL, CSC.</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo</p>		

	especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.		
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, Cd, CAA.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.		
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP			
12. recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.			

**4ºESO**

<b>Criterio de Evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Objetivos didácticos</b>	<b>Contenidos</b>
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SI eP.	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 .	21. Planificar y llevar a la práctica actividades físicas para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud y calidad de vida. 22. Conocer y aplicar test de valoración de las capacidades físicas. 23. Reconocer las adaptaciones crónicas de los sistemas corporales implicados en la práctica de actividad física y relacionar estos beneficios con la mejora de la salud 24. Evaluar las posibilidades y limitaciones propias y de los demás para la práctica de las diferentes modalidades deportivas. 25. Progresar en el desarrollo de las cualidades motrices para la realización de habilidades gimnásticas en coordinación con los compañeros.	<b>1ª EVALUACIÓN:</b>  6. Elaboración y realización de Calentamiento general y específico.  7. Hábitos nocivos para la salud.  8. Tonificación y flexibilidad para educación postural.  9. Lesiones, prevención de accidentes y primeros auxilios.  10. Planificación y desarrollo de la Condición Física Salud (medios de desarrollo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia: forma
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.		



<p>la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>26. Organizar y participar en una competición deportiva, imitando todos los roles existentes en el deporte competitivo: árbitros, jueces, anotadores, periodistas, entrenadores, suplentes... 27. Conocer los aspectos reglamentarios y desarrollar los aspectos técnicos y tácticos de los deportes de adversario de blanco material.</p>	<p>real). 11. Métodos de relajación y respiración. 12. TIC</p>
<p>3. resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 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 relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<p>28. Conocer y valorar el juego y el deporte como fenómeno social y cultural y como medio para la ocupación del tiempo de ocio, haciendo especial hincapié en los juegos populares y tradicionales propios del entorno. 29. Manifestar una actitud crítica ante las prácticas y valoraciones que se hacen del deporte y del cuerpo a través de los diferentes medios de comunicación. 30. Participar y organizare juegos recreativos de carácter complejo. 31. Cooperar y participar activamente, de forma desinhibida en el diseño y desarrollo de coreografías a partir de la utilización correcta de los pasos básicos, enlaces, evoluciones y figuras. 32. Conocer y valorar las posibilidades de la playa y la nieve para la práctica de actividad física ocupando el tiempo de ocio. 33. Planificar y organizar actividades en el medio para disfrute del mismo, estableciendo normas de uso del mismo que nos permitan su conservación y mejora, y la realización de actividad física segura. 34. Investigar, analizar y valorar las posibilidades del entorno para la realización de actividad física saludable.</p>	<p><b>2ª EVALUACIÓN</b></p> <p>13. Organizar y jugar torneos de: Voleibol, Fútbol, Baloncesto, balonmano. 14. Deportes de raquetas y palas 15. TIC</p> <p><b>3ª EVALUACIÓN</b></p> <p>16. Juegos tradicionales, populares, autóctonos, con material reciclado, recreativos (Gymkana...) 17. Representaciones y coreografías (grandes grupos). Acrosport 2 18. Técnicas de orientación. 19. Senderismo 4 (actividades realizadas en entornos lejanos). 20. Deportes de Playa e Impacto medio ambiental. Tiempo libre en la naturaleza 21. Propuestas activas para viaje fin de curso. 22. TIC</p>

<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.                  4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.                  4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.                  4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>35. Participación en la organización de actividades en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.                  36. Clasificar las actividades físicas realizadas en el medio natural en función del impacto medio ambiental causado.                  37. Tomar de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.                  38. Desarrollar estrategias para solucionar posibles conflictos: el diálogo y la empatía.                  39. Conocer los primeros auxilios ante los accidentes deportivos habituales de la práctica física.                  40. Planificar y llevar a la práctica calentamientos en función de la actividad posterior a realizar.</p>	
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.                  5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.                  5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.                  5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>		

<p>6. diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>		
<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. CAA,CSC, SIEP</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>		
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.</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>9. reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC</p>	<p>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>		
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de</p>		

<p>cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.</p>	<p>práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>		
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>		
<p>12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>		

## 6. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Título y descripción de la Actividad:	PN Sierra de las Nieves. Ruta de los Quejigales.
Fecha:	Enero-Febrero
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acercar a l@s alumn@s los valores medioambientales, paisajísticos e históricos del Parque Natural.</li> <li>• Identificar los diferentes estratos vegetales, haciendo especial hincapié en el bosque de pinsapos.</li> <li>• Fauna del Parque Natural.</li> <li>• Fomentar el senderismo como medio de desarrollo de la condición física y de conocimiento del entorno natural.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º, 4º ESO

Título y descripción de la Actividad:	Parque Natural de Grazalema. Cueva del gato
Fecha:	Marzo-Abril
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los principales valores del parque natural.</li> <li>• Conocer el entorno social y cultural desde una perspectiva amplia, valorar y disfrutar el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.</li> <li>• Despertar el espíritu crítico sobre los procesos naturales y humanos que se dan en nuestro entorno.</li> <li>• Fomentar una visión global de nuestro patrimonio, con técnicas de observación y análisis de nuestro entorno.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º, 4º de E.S.O.

Titulo y descripción de la Actividad:	Parque Natural de Los Alcornocales. Garganta de la Pulga
Fecha:	Mayo-Junio
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer los principales valores naturales y culturales del parque natural.</li> <li>• Conocer el entorno social y cultural, desde una perspectiva amplia; valorar y disfrutar el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.</li> <li>• Despertar el espíritu crítico sobre los procesos naturales y humanos que se dan en nuestro entorno.</li> <li>• Fomentar una visión global de nuestro patrimonio, con técnicas de observación y análisis de nuestro entorno.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º, 4º ESO

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS DE EQUIPOS DEPORTIVOS DE COMPETICIÓN</b>
Fecha:	Durante 1º y 2º trimestre. En función de la disponibilidad de las diferentes entidades y competiciones.
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer y observar las similitudes y diferencias entre la Educación Física, la actividad física y el deporte de competición.</li> <li>• Apreciar mediante la observación in situ del grado máximo de desarrollo de las habilidades motrices.</li> <li>• Fomentar valores como la disciplina, el trabajo en equipo, el esfuerzo y la perseverancia; siendo estos necesarios para el desarrollo de cualquier profesión.</li> <li>• Comprender la relevancia del deporte como espectáculo y fenómeno social.</li> <li>• Presentar el deporte como salida profesional.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>DEPORTES DE INVIERNO EN SIERRA NEVADA</b>
Fecha:	Durante 2º trimestre en función de la disponibilidad de las diferentes entidades y empresas organizadores, así como de la climatología.
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las diferentes modalidades de deportes de invierno.</li> <li>• Practicar esquí o snowboard con monitor.</li> <li>• Disfrutar de actividades deportivas en un medio desconocido para la mayoría del alumnado de nuestro centro.</li> <li>• Conocer las instalaciones deportivas de Andalucía.</li> <li>• Valorar el cuidado y respeto por el entorno natural.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º,4º ESO

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>DÍA DE RUEDAS</b>
Fecha:	3º trimestre
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el uso de los deportes de rueda sin motor como medio de utilización del tiempo de ocio.</li> <li>• Proponer el uso deportes de rueda sin motor como medio de transporte en recorridos cortos y seguros, por ser una actividad de carácter sostenible y saludable.</li> <li>• Aplicar los aprendizajes de Educación vial.</li> <li>• Sensibilizar sobre los riesgos de deportes de rueda sin motor y la orientación de las ciudades al transporte por coche y sus consecuencias</li> </ul>
Cursos:	Todos los grupos.

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>DEPORTES DE PLAYA</b>
Fecha:	3º trimestre
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las diferentes modalidades de deportes de playa.</li> <li>• Practicar surf, windsurf, kayak, padel surf, vóley-playa, balonmano playa, fútbol playa con monitor.</li> <li>• Disfrutar de actividades deportivas en el medio acuático.</li> <li>• Conocer las posibilidades deportivas de playa en Andalucía.</li> <li>• Valorar el cuidado y respeto por el entorno natural.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º,4º ESO

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>PROGRAMA DESENDERISMO ENTORNO PRÓXIMO. SIERRA BLANCA. DELEGACIÓN MEDIOAMBIENTE.</b>
Fecha:	Durante todo el curso
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Complementar los aprendizajes del núcleo de contenidos de actividades en la naturaleza.</li> <li>• Conocer rutas de senderismo en el entorno próximo.</li> <li>• Fomentar formas de actividad física sostenibles.</li> <li>• Reconocer el senderismo como actividad saludable y apropiada para ser realizada durante toda la vida.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O. en función de la propuesta del Ayuntamiento

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>PROGRAMA DESENDERISMO ENTORNO PRÓXIMO (En colaboración con Natalia y Sara)</b>
Fecha:	Octubre, Noviembre, Enero, Febrero
Profesor responsable:	Departamento de EF y Departamento de Ciencias Naturales
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Complementar los aprendizajes del núcleo de</li> </ul>



	<p>contenidos de actividades en la naturaleza.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer rutas de senderismo en el entorno próximo.</li> <li>• Fomentar formas de actividad física sostenibles.</li> <li>• Reconocer el senderismo como actividad saludable y apropiada para ser realizada durante toda la vida.</li> <li>• Conocer Flora y fauna del entorno próximo.</li> <li>• Diferenciar plantas medicinales.</li> <li>• Diferenciar entre distintos tipos de animales.</li> <li>• Analizar el impacto de las actividades sobre el entorno.</li> <li>• Orientarse con la ayuda de un mapa.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º y 4º de E.S.O.

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>COMPETICIONES DEPORTIVAS EN LOS RECREOS</b>
Fecha:	A lo largo de todo el curso
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar el uso activo, coeducativo y equilibrado del tiempo de ocio del recreo.</li> <li>• Racionalizar el uso de los espacios durante el recreo.</li> <li>• Vincular los aprendizajes de la asignatura con la vida activa y el tiempo de ocio.</li> <li>• Potenciar la actividad deportiva entre las alumnas, evitando las prácticas estereotipadas femeninas.</li> <li>• Propiciar la responsabilidad organizativa y de control entre los alumnos de 3º y 4º como responsables de las actividades.</li> <li>• Actividades propuestas:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ajedrez</li> <li>2. Baloncesto 3x3 en las mismas canastas</li> <li>3. Voleibol</li> <li>4. Fútbol Sala</li> <li>5. Kim Ball</li> <li>6. Balonkorf</li> <li>7. Bádminton</li> <li>8. Tenis de mesa</li> </ol> </li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>JORNADA DE “JUEGOS EN LA PLAYA”</b>
Fecha:	A determinar en el tercer trimestre
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Practicar actividades físico deportivas en el medio natural (AMN) que tengan bajo impacto ambiental y bajo coste económico contribuyendo a su conservación y mejora.</li> <li>• Reconocer y prevenir los riesgos de las actividades, tanto en la zona de arena como de agua.</li> <li>• Conocer y practicar juegos y AMN, valorando aspectos lúdicos y recreativos de los mismos.</li> <li>• Fomentar el uso de las AMN de bajo impacto como modelo de actividad física.</li> <li>• Analizar críticamente la explotación turística del medio natural en nuestro municipio.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>TORNEO DE AJEDREZ</b>
Fecha:	A coordinar con la Asociación de Ajedrez de Marbella
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la práctica del ajedrez como elemento de desarrollo de la atención.</li> <li>• Aprender y facilitar la toma de decisiones.</li> <li>• Usar activa, coeducativa y equilibradamente el tiempo de ocio.</li> <li>• Iniciar al alumnado en prácticas intelectuales de desarrollo de estrategias y toma de decisiones.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>TORNEO DE AJEDREZ CON EL IES Nº1 DE FUENGIROLA</b>
Fecha:	A coordinar con les Fuengirola nº1
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la práctica del ajedrez como elemento de desarrollo de la atención.</li> <li>• Aprender y facilitar la toma de decisiones.</li> <li>• Usar activa, coeducativa y equilibradamente el tiempo de ocio.</li> <li>• Iniciar al alumnado en prácticas intelectuales de desarrollo de estrategias y toma de decisiones.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>VISITA A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES</b>
Fecha:	1º trimestre. Por determinar en función de la disponibilidad de la Delegación Municipal de Juventud y Deportes (DMJD).
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer las posibilidades, espacios e instalaciones, del municipio y su entorno para realizar actividad física y tomar conciencia de la necesidad de estas para el desarrollo de los ciudadanos.</li> <li>• Aprovecharse y beneficiarse de la oferta deportiva de las instituciones municipales.</li> <li>• Conocer y respetar las normas de buen uso de los espacios e instalaciones.</li> <li>• Conocer y respetar las normas de circulación relacionadas con el peatón.</li> <li>• Valorar la práctica de actividad física segura, saludable y divertida en el tiempo de ocio, frente a actividades de carácter sedentario, como medio de promoción de la salud.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Titulo y descripción de la Actividad:	<b>JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES</b>
Fecha:	A determinar por la DMJD. De octubre a junio.
Profesor responsable:	Isaac Bernal Míguez y Jesús Martínez Guillén
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vivenciar en situación competitiva y organizada las prácticas y habilidades trabajadas en el aula.</li> <li>• Proporcionar un medio de conocimiento de las instalaciones y recursos del municipio.</li> <li>• Fomentar el encuentro entre escolares con inquietudes similares y ofrecer estos deportes como alternativa de ocio a través de las escuelas y clubes del municipio.</li> <li>• Ofrecer una posibilidad de desarrollo personal a los alumnos y alumnas destacados en el ámbito físico-deportivo.</li> </ul>
Cursos:	1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

## 7. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON CARACTERÍSTICAS EDUCATIVAS ESPECÍFICAS.

### 7. 1. Necesidades específicas de apoyo educativo.

#### 7.1.1. *Necesidades educativas especiales.*

Sus Adaptaciones serán realizadas por el profesor de Educación Física al inicio de curso después de la evaluación inicial en colaboración con el Departamento de Orientación. En el caso de que un alumn@ requiera una adaptación curricular significativa, ésta contará con unos objetivos, contenidos, metodología y criterios de evaluación propios.

En el ámbito motor, para la mayoría de casos, los **principales contenidos a trabajar durante el curso serán:**

**Esquema Corporal:** Imagen corporal, percepción sensorial, relajación global, tono muscular nociones tónicas, respiración nasal, bucal, abdominal y torácica.

**Espacialidad:** nociones espaciales, espacio interno y externo (próximo, lejano y gráfico), desplazamientos, trayectorias y orientación. Ordenación espacial.

**Temporalidad:** Duración, velocidad, ritmo, simultaneidad y sucesión.

**Coordinación Motriz:** dinámica: carreras y propulsiones, saltos en altura y longitud, giros. Coordinación óculo-segmentaria: pases, conducciones, recepciones (contacto y amortiguación), motricidad fina.

**Habilidades:** Desarrollo de habilidades motrices genéricas y específicas en función del nivel de desarrollo.

Atendiendo al principio de normalización, los contenidos se van a organizar y temporalizar a partir de la planificación de las unidades didácticas propuesta para cada curso, y de este modo trabajará este alumnado de manera integrada con sus compañer@s.

### *7. 1. 2. Alumnado con problemas de idioma.*

Dada la diversidad idiomática de los alumnos que se incorporan al centro se usarán recursos de comunicación motriz y actividades para potenciar que aprendan rápido español con la ayuda del ATAL. En los casos más problemáticos, se adaptará la parte teórica de la asignatura a través de ejercicios teóricos deportivos muy sencillos y aprendizaje básico de vocabulario deportivo.

## **7. 2. Otras medidas.**

### *7. 2. 1. Normas específicas respecto a alumnos exentos de la realización de la parte práctica de Educación Física.*

Los alumnos exentos de la realización de la parte práctica de la asignatura realizarán trabajos teóricos y desarrollarán funciones de colaboración y coordinación en el desarrollo de las clases de Educación Física, siempre dentro de las posibilidades que sus limitaciones les permitan, con el objetivo de compensar la no realización de los apartados procedimentales que serán rediseñados para ellos.

En estas tareas alternativas se tratará de favorecer la integración del alumno durante la sesión con los demás compañeros, a pesar de no cumplir las mismas tareas que los demás.

En el área conceptual de la asignatura los criterios y pruebas son los mismos que para los demás alumnos.

En el caso de alumnos exentos para todo el curso, estos han de presentar el informe médico correspondiente y se les recomendará que los padres además de presentar el informe tengan una reunión con el profesor de Educación Física para que este les explique el proceso de adaptación y evaluación, así como para ampliar y actualizar la información referente a la lesión o enfermedad del alumno.

Aquellos casos en los que la duración de la exención (siempre por motivos médicos) sea de más de dos sesiones o sea sólo de algunas tareas o partes de la asignatura deberán presentar el correspondiente “informe para periodos de exención total o parcial de las sesiones prácticas de educación física” (será facilitado por los profesores a principio de curso) debidamente cumplimentado por el médico, padre, madre o tutor (ANEXO 3).

Aquellos alumnos que por causas justificadas no puedan realizar una sola sesión estarán siempre a disposición de lo que el profesor les asigne,

ayudarán al profesor a organizar la clase, dirigirán el calentamiento o vuelta a la calma o cumplirán las funciones encomendadas por el profesor. También tendrán que llevar a cabo cualquier otro tipo de trabajo relacionado con el contenido trabajado ese día en clase.

El porcentaje a tener en cuenta para la evaluación de los exentos durante todo el trimestre será:

- 25% en trabajos escritos
- 25% de colaboración con el profesorado en las actividades propuestas en la clase a lo largo de la sesión de clase.
- 50%. Exámenes escritos.

Septiembre: Examen teórico (70%) y entrega de trabajos (30%)

### *7. 2. 2. Actividades de refuerzo y ampliación*

Consistirán en una serie de tareas, graduadas en dificultad, que permitirán en cada Unidad alcanzar mayores cotas en los aprendizajes, individualizando el trabajo. Las de refuerzo, se centrarán en quienes no adquieran los niveles básicos, y las de ampliación para quienes destaquen en el desarrollo de capacidades, la metodología de estas últimas se complementará con proponer al alumnado la participación en **Escuelas Deportivas y Talleres**.

## **8. BIBLIOGRAFÍA DE AULA Y DE DEPARTAMENTO**

### **8.1. Bibliografía de Aula.**

Se han recopilado numerosas revistas, periódicos y libros de texto que están en la Biblioteca a disposición del alumnado para su libre consulta y préstamo. El centro está suscrito a la revista mensual "Sport Life".

### **8.2. Bibliografía de Departamento.**

#### *8.2. 1. Referencias normativas.*

- ORDEN ECD/65/2015, de 21 de Enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos, y los criterios de evaluación de la educación primaria, secundaria y bachillerato (BOE 29-01-2015)
- LEY ORGÁNICA 8/2013, de 9 de diciembre, para la MEJORA de la CALIDAD EDUCATIVA. (BOE n.º 295 de 10 de diciembre de 2013) (LOMCE)
- LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de EDUCACIÓN. (BOE n.º 106 de

4 de mayo de 2006)

- LEY 17/2007, de 10 de diciembre de 2007, de EDUCACIÓN DE ANDALUCÍA. (BOJA n.º252 de 26 de diciembre de 2007)
- REAL DECRETO 1105/2015, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. (BOE 5-1-2007)
- REAL DECRETO 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. (BOE 5-1-2007)
- REAL DECRETO 1146/2011, de 29 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, así como los Reales Decretos 1834/2008, de 8 de noviembre, y 860/2010, de 2 de julio, afectados por estas modificaciones. (BOE 30-07-2011)
- REAL DECRETO 132/2010, del 12 de febrero, cumple con los requisitos mínimos de los centros que imparten enseñanzas de régimen general no universitario, en cuanto a las instalaciones deportivas.
- DECRETO 231/2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la educación secundaria obligatoria en Andalucía. (BOJA 8-8-2007)
- ORDEN 14 DE JULIO 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a Educación Secundaria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- ORDEN de 10 de agosto de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA 23-8-2007)
- ORDEN de 17 de marzo de 2011, por la que se modifican las Órdenes que establecen la ordenación de la evaluación en las etapas de educación infantil, educación primaria, educación secundaria obligatoria y bachillerato en Andalucía.
- ORDEN de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía.
- ORDEN de 10 de agosto de 2007, por la que se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía. (BOJA 23-8-2007)
- ORDEN de 5 de noviembre de 2014, por la que se modifica la de 3 de agosto de 2010, por la que se regulan los servicios complementarios de la enseñanza de aula matinal, comedor escolar y actividades extraescolares en los centros docentes públicos, así como la ampliación de horario (BOJA

28-11-2014).

- INSTRUCCIONES de 24 de julio de 2013, de la Dirección General de Ordenación y Evaluación Educativa, sobre el tratamiento de la lectura para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística de los centros educativos públicos que imparten Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria.

### *8.2.2. Referencias epistemológicas.*

- 📖 ESCRIBÁ, A. (2007). Síndrome de Down. Propuesta de intervención. Gymnos. Madrid.
- 📖 FRAILE, A. (2004). Didáctica de la E.F. Una perspectiva crítica y transversal. Biblioteca Nueva. Madrid.
- 📖 HERNANDEZ MORENO, J. (2004). La Praxiología Motriz: fundamentos y aplicaciones. INDE. Barcelona.
- 📖 POSADA, F. (2000). Ideas prácticas para la enseñanza de la educación física. Agonós. Lérida.
- 📖 SÁNCHEZ, F. (2002). Didáctica de la Educación Física. Pearson Prentice Hall. Madrid.
- 📖 SICILIA, A., DELGADO, M.A. (2004). Educación Física y Estilos de Enseñanza. INDE. Barcelona.
- 📖 TORRES, J. (1999). La actividad física para el ocio y el tiempo libre. Proyecto Sur. Granada.

### *8.2.3. Referencias digitales.*

- <http://www.andalucía.org>
- [http://www.cnice.mec.es/profesores/asignaturas/educacion\\_fisica/](http://www.cnice.mec.es/profesores/asignaturas/educacion_fisica/)
- <http://www.delegacionjuventuddeportemarbella.com/index.asp>
- <http://www.deporteandaluz.com>
- <http://www.deporte.ugr.es>
- <http://www.educateca.com/>
- <http://www.juntadeandalucia.es/averroes>



**ANEXOS**  
**ANEXO 1**

**INVENTARIO MATERIALES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

<b>CANTIDAD</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MATERIAL</b>
	<b>DEPARTAMENTO GIMNASIO</b>		<b>DEPARTAMENTO ARRIBA</b>
1	Armario de metal de 2 puertas	1	Mesa de Profesor
5	Estanteria de metal	1	Sillas acolchadas
1	Mesa de Profesor	1	Mueble estantería 4 huecos
2	Mesas de alumnos	1	Cajonera metálica 4 cajones
3	Sillas de alumnos	5	Libros de texto. Ediciones Serbal. EF 1º y 2º ESO
2	Pizarras de corcho	3	Libros de texto. Ediciones Serbal. EF 3º y 4º ESO
1	Pizarra whiteboard	2	Libros de texto. Edición Pila Teleña. EF 1º ESO
1	Equipo de música	2	Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 2º ESO
1	Ordenador portátil	2	Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 3º ESO
1	Mueble para transportar el equipo de música	2	Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 4º ESO
1	Cable alargador	1	Libros de Sesiones 3º y 4º ESO. Ediciones Pila Teleña
		1	DVD Programación anual 3º y 4º ESO de EF. Ediciones Pila

			Teleña
		1	DVD Programación anual 1º y 2º ESO de EF. Ediciones Pila Teleña
		2	CD Recursos Didácticos para 3º ESO. Ediciones Pila Teleña
		1	Mesa de Profesor
		1	Sillas acolchadas
		1	Mueble estantería 4 huecos
<b>CANTIDAD</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>MATERIAL</b>
	<b>ALMACENES GIMANSIO</b>		<b>ALMACENES GIMANSIO</b>
1	Inflador eléctrico	12	Balones de Fútbol
8	Espalderas	10	Balones grandes de Rugby
23	Picas de Maderas	2	Balones pequeños de Rugby
7	Balones Medicinales	24	Balones reglamentarios de Balonmano
3	Estafetas	5	Balones de plástico de Balonmano
2	Plinton	18	Balones de Voleibol
2	Tablas de impulso	4	Postes de voleibol
8	Bancos suecos	2	Contrapesos para postes de voleibol
4	Bancos de vestuario	3	Juegos de red de Voleibol
45	Aros de Gimnasia Rítmica	18	Balones de baloncesto
2	Cuerda Grande	2	Canastas en pista de Baloncesto
21	Cuerdas pequeñas	2	Canastas en el

			gimnasio de Baloncesto
5	Colchonetas Grandes (+1 en Pinolivo)	1	Bate superseguro de Béisbol
10	Colchonetas pequeñas (+2 rotas)	1	Escalera de Velocidad de Atletismo
16	Pelotas de Gimnasia Rítmica	1	Cinta métrica de 30 metros
45	Pelotas de Goma	5	Silbatos con cordón
2	Balones para Ciegos	1	Juego de red de canasta de Baloncesto
2	Postes de Tenis	1	Pelotas de Tenis de Presión Baja
1	Juego de red de Tenis	60	Pelotas de Tenis
10	Petos de Colores	4	Pelotas de Tenis de Presión Media
1	Cronómetros	10	Conos
2	Brújulas	10	Microvallas
6	Vallas de Atletismo	2	Discos de Atletismo
2	Postes de salto de altura	2	Martillos de Atletismo
2	Barras de salto de altura	10	Picas de Plástico 1 metro
4	Testigos de Atletismo	11	Engarces picas-aros
1	Bate de madera	1	Pelotón flotante de 1 metro
2	Mesas de tenis de mesa	10	Picas plástico 1,20m
12	Palas de Tenis de Mesa	3	Kettlebell 4 Kg
10	Pelotas de Tenis de Mesa	1	TRX
2	Juegos de Red de Tenis de Mesa	11	Cintas elásticas de Fitness
26	Raquetas de Bádminton	1	Peso Digital
5	Tubos de Volantas de Bádminton	3	Balones de Gomaespuma
1	Juego de Red de Bádminton	10	Sacos de carrera
2	Soportes de Red de Bádminton	2	Pelotas de Fitball
1	Rulo de automasaje		

**ANEXO 2**



**Departamento de Educación Física**  
I.E.S. Dunas de Las Chapas

**COMUNICACIÓN DE NO PARTICIPACIÓN EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Estimado/a Padre/Madre/Tutor,

Le comunicamos mediante la presente que su hijo/a \_\_\_\_\_, del curso \_\_\_\_\_, **NO HA PARTICIPADO EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA** el día \_\_\_\_\_ por el siguiente motivo:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ .

Le informamos que no participar en clase injustificadamente supone una calificación negativa en la asignatura dadas las características procedimentales y participativas de Educación Física. De repetirse esta situación continuadamente implicará suspender la asignatura de acuerdo a las normas del Centro y la Programación del Departamento.

Le pedimos que haga lo necesario para que su hijo/a participe activamente en las clases.

Ruego devolver esta hoja firmada, debidamente justificada, aclarando o especificando los motivos por los que su hijo no ha participado en clase o no ha traído ropa deportiva en el día de hoy.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Firmado, Padre/Madre/Tutor  
El profesor

Atte.

**ANEXO 3**



**INFORME PARA EXENCIÓN DE LAS SESIONES PRÁCTICAS DE  
EDUCACIÓN FÍSICA**

Como padre/madre del alumno/a:.....  
del curso..... informo al IES Dunas de Las Chapas que a partir del  
seguimiento de la salud de mi hijo/a (señale con una X):

- No tengo conocimiento de limitaciones de la salud de mi hijo/a que le impidan participar en actividades físicas y deportivas tanto escolares como extraescolares.
- Sí, existen limitaciones en la salud de mi hijo/a para participar en actividades físicas y deportivas.

En caso positivo indicar de qué limitación se trata.....  
.....  
.....  
.....

Si el alumno/a no puede realizar Educación Física **durante todo el curso** será necesario presentar el **informe médico** al Departamento de Educación Física del IES Dunas de Las Chapas para favorecer la adaptación de la asignatura al alumno/a enfermo o lesionado.

Si el alumno/a presenta algún tipo de limitación que no le impida completamente la práctica de actividad física, deberá presentar informe médico indicando el tipo de actividades o esfuerzos que no puede realizar el alumno/a.

Muchas Gracias por su colaboración

Firmado, el padre, madre o tutor legal de alumno/a.

Nombre y Apellidos:  
D.N.I. :

Fecha:

#### **ANEXO 4**

### **INFORME PARA LA EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**ALUMNO/A:**

**GRUPO:**



#### **INSTRUCCIONES PARA LA PRUEBA:**

Probablemente estás leyendo esta hoja porque una pequeña (o una gran) parte de la signatura no has conseguido superarla durante el curso, pero el curso no ha terminado...

Recuerda que la prueba extraordinaria de Septiembre es una excelente oportunidad para superar aquellas partes de la asignatura que no has superado, de lo contrario tendrás que recuperarla durante el próximo curso, unida a todas las demás nuevas asignaturas que vas a cursar; así que no la desaproveches y prepárala a conciencia, para ello empieza por leer atentamente estas instrucciones y asegúrate de tener claro todo lo que tienes que hacer.

Si te queda alguna duda (sobre cómo realizar la prueba de septiembre) trata de localizar al profesor antes de irnos de vacaciones.

#### **Fecha y hora del examen:**

**Material:** para la 2ª y 3ª parte es obligatorio venir con equipamiento deportivo completo, en caso contrario NO se realizará la prueba. La prueba escrita se realizará a bolígrafo.

#### **Desarrollo de la prueba:**

La prueba tiene una duración variable de hasta cuatro horas dependiendo de los apartados que tengas suspensos de la asignatura:

- **1ª Parte: *Desarrollo de los exámenes teóricos y entrega de actividades escritas:*** Esta parte la tenéis que hacer quienes tengáis marcado en la página de atrás en alguno de los exámenes teóricos. Cada alumno/a realizará solamente el examen de la parte o partes que tenga suspensas durante el curso. De los exámenes aprobados os guardo la nota. Este será también el momento de entregar las actividades escritas solicitadas (las que van junto a esta hoja y las que tengas que hacer del cuaderno de ejercicios). Para preparar esta primera parte debéis usar vuestro libro de texto, vuestro cuaderno de ejercicios, las fichas aparte o fotocopias de los temas dados.
- **2ª Parte: *Realización de las pruebas de habilidades prácticas:*** Ahora realizaremos en el gimnasio las pruebas específicas que tengáis que recuperar (las que tengáis marcadas en la hoja de atrás). Se os dará un tiempo para calentar y ensayar y a continuación el profesor os irá haciendo

individualmente la prueba o pruebas que correspondan. Esta parte la tendréis que preparar por vuestra cuenta o con la ayuda de amigos, familiares o profesores durante el verano; tratar de mejorar las habilidades físicas que no habéis conseguido os servirá para aprobar, y además para estar mejor preparado para el próximo curso y también para usar de forma activa vuestro tiempo de ocio estival.

- **3ª Parte: Realización práctica de una clase de educación física:** Esta última prueba sólo la realizarán quienes tengan señalado el apartado “Clase práctica”. En ella desarrollaremos una clase completa de educación física y el profesor evaluará aspectos actitudinales y de trabajo en la asignatura que no habéis superado durante el curso. Para preparar esta prueba reflexiona sobre tu modo de trabajar en clase durante el pasado curso: tu asistencia a clase, el uso de material adecuado, el cumplimiento de normas de clase, tu modo de relacionarte con los demás y con el profesor, la atención y el esfuerzo en las tareas, el cuidado del material, etc... Esta prueba para alguno/a de vosotros puede estar acompañada de un trabajo teórico (mira si tienes marcada la casilla de abajo del todo atrás) cuyas instrucciones encontrarás, si es tu caso, junto a esta hoja.

A partir de aquí es cuestión de que organices tu estudio y la práctica física... ¡no lo dejes para el día antes!, te garantizo que no funcionará.

Cuídate durante el verano, practica ejercicio físico, vigila tu alimentación, disfruta con los amigos y la familia de las vacaciones, reserva algo de tiempo para estudiar.... ¡y carga la batería para el próximo curso!

¡Feliz Verano!  
Nos vemos en Septiembre.

(Véase el siguiente ejemplo)

**EJEMPLO:**

<b>OBJETIVOS NO ALCANZADOS</b>	<b>CONTENIDOS RELACIONADOS</b>	<b>PRUEBAS A REALIZAR EN <u>SEPTIEMBRE</u></b>
--------------------------------	------------------------------------	--



<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud</li> <li>○ Realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de carácter general</li> <li>○ Identificar las capacidades físicas que se están desarrollando en la práctica de distintas actividades físicas</li> <li>○ Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor, acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.</li> <li>○ Utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad</li> <li>○ Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de autoexigencia y superación</li> <li>○ Aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas prestando una los elementos perceptivos y de ejecución</li> <li>○ Ajustar progresivamente la propia ejecución previo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <b><u>CONDICIÓN FÍSICA</u></b></li> <li>➤ Pulso y respiración</li> <li>➤ Métodos sistemas y principios de mejora de la condición física</li> <li>➤ El calentamiento</li> <li>➤ Los tests motores</li> <li>➤ La valoración de la condición física</li> <li>➤ <b><u>ORIENTACIÓN DEPORTIVA:</u></b> medios básicos de orientación: mapa y brújula</li> <li>➤ <b><u>ACTIVIDADES GIMNÁSTICAS BÁSICAS:</u></b> <b>Volteo adelante, atrás, equilibrio invertido, rueda lateral</b></li> <li>➤ <b><u>ATLETISMO:</u></b> <b>Espacios de práctica.</b></li> <li>➤ <b>Carreras, Concursos y Pruebas Combinadas</b></li> <li>➤ Aspectos Reglamentarios</li> <li>➤ <b><u>ACR</u></b></li> <li>➤ <b><u>OSPORT:</u></b> la construcción de figuras humanas</li> <li>➤ Los montajes colectivos de figuras</li> <li>➤ <b><u>VOLEIBOL:</u></b> técnica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❑ EXAMEN TEÓRICO TEMAS 1, 2, 4 Y 5 DEL LIBRO DE TEXTO.</li> <li>❑ ACTIVIDADES TEMA 1 Y 2 DEL CUADERNO DE EJERCICIOS</li> <li>❑ ACTIVIDADES TEMA 4 Y 5 DEL CUADERNO DE EJERCICIOS</li> <li>❑ PRUEBAS FÍSICAS:( Abdominales, flexibilidad, CourseNavette, Lanzamiento de Balón)</li> <li>❑ EXAMEN TEÓRICO ORIENTACIÓN: Apuntes fotocopiados.</li> <li>❑ EXAMEN TEÓRICO DE ATLETISMO: TEMA DEL LIBRO DE TEXTO</li> <li>❑ EXAMEN TEÓRICO DE GIMNASIA ARTÍSTICA: TEMA DEL LIBRO DE TEXTO</li> <li>❑ PRUEBA DE EJERCICIOS GIMNÁSTICOS BÁSICOS: Realizar voltereta adelante, atrás, rueda lateral, equilibrio invertido, equilibrio de tres apoyos y enlace de tres elementos.</li> <li>❑ EXAMEN TEÓRICO DE VOLEIBOL: TEMA DEL LIBRO DE TEXTO</li> <li>❑ ACTIVIDADES VOLEIBOL: TEMA 12 DEL CUADERNO DE EJERCICIOS</li> <li>❑ FICHA DE EJERCICIOS SOBRE DEPORTES DE RAQUETA</li> <li>❑ EXAMEN PRÁCTICO VOLEIBOL: saque de abajo, toque de dedos, toque de antebrazos y juego global.</li> <li>❑ EXAMEN PRÁCTICO DEPORTES DE RAQUETA: realizar golpes de dereés, dejadas, globos y remates, con bola con bote y con volante</li> </ul>
---	--	--

