

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2021/2022

---

#### ASPECTOS GENERALES

---

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación
- M. Plan recuperación aprendizajes no adquiridos -m. pendientes-. Alumnado repetidor

#### ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

---

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

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

### **A. Contextualización**

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 111/2016, de 14 de junio modificado por el decreto 182/2020, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, los centros docentes desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden de 15 de enero de 2021, « el profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones de las materias o ámbitos para cada curso que tengan asignados, a partir de lo establecido en los Anexos II, III y IV, mediante la concreción de los objetivos, la adecuación de la secuenciación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

### **B. Organización del departamento de coordinación didáctica**

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

### **C. Justificación legal**

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

- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

#### D. Objetivos generales de la etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio modificado por el Decreto 182/2020, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

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

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

#### E. Presentación de la materia

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

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

## F. Elementos transversales

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29007299

Fecha Generación: 10/11/2021 18:03:57

## H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 111/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes: Este curso escolar, nos ponemos como reto fomentar la metodología PROACTIVA, buscando no verificar lo que el alumno sabe, sino que estrategias ha utilizado para construir los aprendizajes y sobre todo como aplica lo que ha aprendido de forma práctica.

Se diseña un plan para abordar el proceso de enseñanza-aprendizaje en función de posibles situaciones generadas por el COVID19:

A) Un alumno o varios estén confinados ya sea por:

- i) un periodo corto.
- ii) durante todo el curso en caso de ser vulnerables.

B) El profesorado esté confinado.

C) El centro esté cerrado (si así lo indican las autoridades sanitarias).

El trabajo diario sería reemplazado por tareas subidas al Classroom. Estas tareas estarían determinadas por la duración del cese de las clases.

A continuación, enumeramos las recomendaciones metodológicas que nos marca la normativa vigente:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Los estilos de enseñanza-aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje

que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas de reproducción de modelos como de indagación, siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

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

Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requieran de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

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

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

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

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

### CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

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.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y SU PROCEDIMIENTO

1. CUADERNO DEL PROFESOR 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:

- 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.
- Asistencia: F, falta; Fj, falta justificada. R, retraso. S, salir de clase antes de tiempo o sin permiso.
- Material: RD, falta de ropa deportiva y/o calzado apropiado. RDH, falta de ropa deportiva y/o calzado apropiado y entrega hoja de comunicación de no participación en clase de Educación Física; cuando entrega la hoja firmada RDJ; LT, falta de libro de texto a las clases teóricas.
- Esfuerzo en las tareas: PE, poco esfuerzo (a esto se añade, 1/4, 1/2 o 3/4, en función de la cantidad de tareas o tiempo en las que l@s alumn@s no se han esforzado durante la tarea). PEC, poco esfuerzo en el calentamiento.
- Participación: NP, no participa (a esto se añade 1/4, 1/2 o 3/4 en función de la cantidad de tareas o tiempo en las que l@s alumn@s no han cumplido la tarea), si además se entrega una comunicación de no participación en clase de Educación Física NPH; en caso de no devolver la comunicación firmada por el tutor o tutora tendrá valoración negativa en la asignatura. Cuando entrega la hoja firmada NPJ. 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 (se aparta a zona de tiempo fuera para que reflexione, o se viene junto al profesor que le da indicaciones para corregir su actitud). A continuación se detalla la comunicación de no participación en clase de educación física:

Estimado/a Padre/Madre/Tutor.

Le comunicamos 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 continuamente 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 Atte. El profesor

- 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)

Cada anotación negativa se quitará 0,25 o 0,5 puntos del apartado actitudinal de la asignatura en función de la gravedad.

2. REGISTRO ANECDÓTICO. A estos aspectos codificados se añade una llamada tipo (1) para hacer un registro anecdótico concreto cuando el hecho sea relevante en la parte baja de la Hoja.

3. PLATAFORMA CLASSROOM. En todo lo que sigue, puede utilizarse la plataforma classroom.

Para el SABER:

4. CUESTIONARIOS O EXÁMENES. 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 I@s alumn@s con dificultades, en este caso, su planteamiento se hará al final de cada trimestre, para ello utilizamos pruebas más breves.

Para el SABER HACER:

5. LISTA DE CONTROL. 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.

6. CIRCUITOS DE HABILIDADES TÉCNICO-TÁCTICAS, 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.

7. TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN, PRESENTACIONES Y RECOPIACIÓN. 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).

8. TRABAJOS DE REFLEXIÓN, IDENTIFICACIÓN Y ARGUMENTACIÓN. 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.  
Fichas: Se trata de actividades concretas y específicas de los contenidos trabajados.

9. ANÁLISIS DE SITUACIONES PRAXIOMOTRICES (ASP). El profesor analiza situaciones en las que I@s alumn@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.

10. TEST MOTORES. 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.

11. LUDOGRAMAS. En este tipo de registro, el docente va a observar y analizar los roles o subroles ocupados por I@s alumn@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.

12. CUESTIONARIOS SOBRE PRÁCTICA MOTRIZ (CPM). 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.

13. CUESTIONARIOS DE AUTO-OBSERVACIÓN LUDOMOTRIZ (CAL). 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).

Para el SABER SER:

14. ESCALAS ORDINALES Y DESCRIPTIVAS. 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.

15. DEBATES. 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.

16. OBSERVACIÓN LUDOMOTRIZ PARTICIPANTE (OLP). 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@s alumn@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.

## TÉCNICAS DE EVALUACIÓN

Los instrumentos de evaluación mencionados están englobados dentro de las siguientes técnicas: EJERCICIOS PRÁCTICOS, INTERCAMBIOS ORALES. PRUEBAS ESCRITAS. OBSERVACIÓN DIRECTA, AUTOEVALUACIÓN y RUBRICAS 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

- Conoce las fases de juego en baloncesto (25) +
- Identifica los principios tácticos de ataque (50) +
- Identifica los principios tácticos de defensa (75) +
- Comprende la transición entre ataque y defensa (100)

SABER HACER

- Pone en práctica el principio táctico de mantener- robar la pelota (amplitud, apoyo) (25) +
- Pone en práctica el principio de progresión (verticalidad, desmarque, regate) (50) +

- Pone en práctica el principio de finalización de jugada (asistencia, lanzamiento) (75) +
- Lleva a cabo los principios en situaciones reales de juego (100)

#### SABER SER

- Se esfuerza en la práctica (25) +
- Se desmarca como ayuda al compañero (50) +
- Defiende cuando pierde la pelota (75) +
- Respeta la posición libre y/o desmarque del compañero (100)

#### ¿CUANDO EVALUAR?

De forma continua.

##### 1. 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.

Se realizará a principio de curso 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.

El alumnado 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.

##### 2. 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¿.

##### 3. 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@s alumn@s y para completar el proceso de evaluación.

#### 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 25% de las Calificaciones. Examen teórico y trabajos teóricos.
- El Saber Hacer un 40% de las Calificaciones. Exámenes prácticos y trabajos prácticos.
- El Saber Ser un 35% de las Calificaciones . Participación activa, ropa deportiva, esfuerzo, calentamiento, normas del juego, compañerismo.

- Cada instrumento de evaluación se valora de 0 a 10 puntos.

- + 5% de conseguir andar 10 mil pasos tres veces a la semana durante todas las semanas del trimestre o 3 entrenamientos a la semana durante todas las semanas del trimestre. (Medio punto extra)

- +5% de presentar 20 veces al trimestre un desayuno saludable, preferentemente fruta, verduras o frutos secos.  
(Medio punto extra)

## 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.

## PLAN DE RECUPERACIÓN EN LA PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE (o en junio en el caso de 4ºESO)

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 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 con posibilidad de realizar algún examen práctico de los contenidos trabajados (30%).

A continuación se presenta el informe de evaluación negativa:

### 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 tengáis 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:

#### PRUEBAS A REALIZAR / CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA

##### 1ª EVALUACIÓN

- Examen teórico Calentamiento específico y Capacidades Físicas Básicas. (Fichas en Conserjería)
- Trabajo Baloncesto en silla de ruedas: Historia. Medallero de la selección española. Reglamento. Opinión personal. (Entre 3 y 5 folios).

##### PRUEBAS DE HABILIDADES PRÁCTICAS:

- Capacidades físicas básicas, Fuerza (salto horizontal), Flexibilidad (flexión profunda de tronco).

##### 2ª EVALUACIÓN

- Examen Teoría de Voleibol (fichas en conserjería). Preguntas vídeo Edpuzzle de Ultimate. El enlace del vídeo es: <https://www.youtube.com/watch?v=vLstQ2rKjXI&t=13s>

- Trabajo voleibol: Dibujar un campo de voleibol y sus medidas y la red de voleibol y sus medidas. Escribir de forma detallada 10 reglas de voleibol (1 o 2 folios).

- Trabajo Haka. Contesta a las siguientes preguntas en un máximo de 2 folios y tráelos el día del examen.

1. ¿Qué es una Haka?, 2. ¿Qué equipo las realiza?, 3. ¿Cuál es su origen?, 4. ¿Por qué sacan tanto la lengua?, 5. ¿Cómo se llama la primera persona que realizó la danza? (2 folios máximo).

##### PRUEBAS DE HABILIDADES PRÁCTICAS:

- Voleibol: Toque de dedos (20 toques) y saque (10 saques).

##### 3ª EVALUACIÓN

- Examen de Teoría de Tenis y Bádminton (fichas en conserjería)

- Trabajo deportes alternativos. Contesta a las siguientes preguntas en un máximo de 3 folios y tráelos el día del examen.

1. ¿Qué son los deportes alternativos?, 2. Nombra 10 deportes alternativos. Describe 2 de ellos y menciona sus reglas básicas, 3. ¿Qué diferencias encuentras entre los deportes alternativos y los deportes más convencionales como el fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol...?, 4. Describe 10 reglas del Balonkorf., 5. Describe 10 reglas del Kin- Ball.

- Trabajo Acrosport Contesta a las siguientes preguntas en un máximo de 3 folios y tráelos el día del examen.

1. ¿Cuántos roles pueden darse en el acrosport?, 2. Escribe tres tipos de agarre que pueden darse en el Acrosport., 3. Escribe tres normas de seguridad a tener en cuenta antes de realizar la pirámide o figura, 4. Dibuja 2 pirámides de Acrosport. Una de pareja y otra de trío.

#### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PARA ALUMNOS EXENTOS DE LA REALIZACIÓN DE LA PARTE PRÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA (Ver apartado "Medidas de atención a la diversidad")

- 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%)

#### 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 (anteriormente detallada), 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.

### NORMAS ESPECÍFICAS RESPECTO A LAS FALTAS DE MATERIAL

Como se refleja en los criterios generales de evaluación (al principio de éste apartado), 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 (detallada anteriormente). 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.

### CONTENIDOS A EVALUAR POR CURSO Y TRIMESTRE (Acorde a los objetivos y estándares de aprendizaje)

#### 1ºESO

##### 1ª EVALUACIÓN

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

##### 2ª EVALUACIÓN

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
14. Iniciación a la escalada

##### 3ª EVALUACIÓN

15. Juegos en la naturaleza (playa)
16. Iniciación a los deportes de equipo: voleibol
17. Juegos expresivos, simbólicos, de imitación, dramáticos y de ritmo (Disposición Favorable).
18. Improvisaciones (Match de Impro)

#### 2º ESO

##### 1ª EVALUACIÓN

1. Calentamiento general.
  2. Condición Física General (CFB, clasificación).
  3. Resistencia aeróbica.
  4. Flexibilidad (forma jugada).
  5. Sistemas anatómicos y fisiológicos implicados.
  6. Zonas de trabajo cardiovascular.
  7. La respiración
  8. Análisis del juego y el deporte.
  9. Iniciación atletismo.
  10. Senderismo entorno próximo.
  11. TIC
- 2ª EVALUACIÓN
11. Voleibol
  12. Juegos alternativos y con material autoconstruido.
  13. Iniciación a Malabares: juegos para lanzar, tirar y golpear.
  14. Actividades rítmico expresivas: Juegos de representación (improvisación como medio de comunicación espontánea) Iniciación al aeróbic.
  15. Pelotas Gigantes (kimball)
  16. TIC
- 3ª EVALUACIÓN
17. Juegos de palas
  18. Baloncesto
  19. Senderismo 2 (descripción, tipos, material, vestimenta...)
  20. Juegos Orientación
  21. Béisbol
  22. Día de desplazamientos activos: skate, patines, parkour, Bicicleta Todoterreno (BTT).
  23. TIC
- 3º ESO
- 1ª EVALUACIÓN
1. Calentamiento general y específico (efectos, pautas de elaboración...).
  2. Hábitos alimenticios y salud. Capacidades Físicas Básicas (Autoevaluación, medios de desarrollo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia: forma jugada).
  3. Métodos de relajación.
  4. Primeros Auxilios Básicos (PAS, etc.)
  5. Prevención y seguridad en las actividades físico-deportiva
  6. TIC
- 2ª EVALUACIÓN
7. Deportes Colectivos (transición ataque-defensa):  
Balonmano  
Voleibol 2
  8. Deportes de raqueta: Bádminton, padel, tenis de mesa, etc.
  9. Deportes alternativos.
  10. Historia de los JJOO.
  11. Deporte en Andalucía
- 3ª EVALUACIÓN
12. Béisbol 3
  13. Acrosport
  14. Carrera orientación
  15. Senderismo 3
  16. Deportes de playa: Surf, padel surf
  17. Escalada 2 (rapela, escala y aseguera, boulder)
  18. Actividades rítmico expresivas 2: (Bailes, danzas y juegos expresivos)
  19. Coreografías (batuka, aerobic...)
  20. Bailes de salón, danzas del mundo y bailes latinos

### 1ª EVALUACIÓN

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.
7. TIC

### 2ª EVALUACIÓN

8. Organizar y jugar torneos de: Voleibol, Fútbol, Baloncesto, balonmano.
9. Deportes de raquetas y palas
10. TIC

### 3ª EVALUACIÓN

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

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.

## J. Medidas de atención a la diversidad

### APARTADO MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Entendemos como medidas de atención a la diversidad el conjunto de actuaciones y medidas educativas que garantizan la mejor respuesta a las necesidades y diferencias de todos y cada uno de los alumnos y alumnas en un entorno inclusivo, ofreciendo oportunidades reales de aprendizaje en contextos educativos ordinarios.

Las medidas de atención a la diversidad que desde el IES Dunas de las Chapas se aplican son generales y específicas.

Entendemos como medidas generales las diferentes actuaciones de carácter ordinario que, definidas por el centro en su proyecto educativo, se orientan a la promoción del aprendizaje y del éxito escolar de todo el alumnado a través de la utilización de recursos tanto personales como materiales con un enfoque global. Fundamentalmente mediante estrategias organizativas y metodológicas.

Las principales medidas generales que se contemplan son las siguientes:

- Apoyos en grupos ordinarios.
- Desdoblamientos de grupos.
- Agrupamientos flexibles.
- Acción tutorial.
- Metodologías Activas.
- Tránsito entre etapas.

Por otro lado, entendemos como medidas específicas, todas aquellas propuestas y modificaciones en los elementos organizativos y curriculares, así como aquellas actuaciones dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (es decir que están valorados o en tramites del mismo). Que no haya obtenido una respuesta eficaz a través de las medidas generales de carácter ordinario. La propuesta de adopción de las medidas específicas será recogida en el informe de evaluación psicopedagógica.

Las principales medidas específicas que se contemplan son las siguientes:

- Apoyos dentro del aula PT/AL
- Adaptaciones de acceso para NEE
- Adaptaciones para alumnado de AACCCII, que ahora pasan a denominarse como Programas de Profundización, para alumnado altas capacidades y alumnado altamente motivado.
- Programas de Refuerzo del Aprendizaje, antes denominadas Adaptaciones Curriculares No Significativas



- Adaptación Curricular Significativa para NEE

## APARTADO ALTAS CAPACIDADES

Para la atención al alumnado Altas Capacidades, se desarrollarán los Programas de Profundización, antes conocidos como PECAI o Programas de Enriquecimiento Curricular, que consistirán en un enriquecimiento de los contenidos del currículo ordinario sin modificación de los criterios de evaluación establecidos, mediante la realización de actividades que supongan, entre otras, el desarrollo de tareas o proyectos de investigación que estimulen la creatividad y la motivación del alumnado. Se desarrollara en el horario lectivo correspondiente al área objeto de enriquecimiento.

## NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO

### 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 lo 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 compañeros.

### 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.

## OTRAS MEDIDAS

### 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. Dicho informe se presenta a continuación:

#### 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:

Fecha:

D.N.I. :

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, como un diario de sesiones.

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%)

#### 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.

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.

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

Podemos distinguir las ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS definidas o promovidas por los Planes y Proyectos que se desarrollan en nuestro Centro. En esas actividades el Departamento participa activamente y de modo interdisciplinar.

Todos los departamentos:

1. Efeméride: Día Escolar de la No Violencia y la Paz (30 de enero).
2. Actividades sobre el Proyecto ¿Save The Children¿. (enero)
3. Taller online para 1º y 4º: ¿la sonrisa de un niño¿. (enero)
4. Concurso: ¿Nuestro manifiesto de Paz¿. (pendiente concretar fecha).
5. Proyección de vídeo ¿Sobre la Paz¿ con manifiesto y corto. (enero)
6. Aula Dorada: registro del estado energético y orden, limpieza al finalizar la jornada lectiva. (todo el curso)
7. Recreos residuos cero (3er trimestre)
8. Formación y ejecución de patrullas verdes (enero-junio)
9. Reconocimiento y acondicionamiento de las zonas verdes del centro (enero-junio)
10. Concurso Eco-Navidad: premiar al aula que logre la mejor decoración navideña utilizando material reciclado (diciembre)
11. Proyección de la película ¿Camino a la escuela¿ y realización de una ficha de actividades. Educación emocional. (1º trimestre).
12. Cortometrajes para trabajar en valores. (1º trimestre)
13. Vídeo juego ¿Aislados¿. Aplicación para usar en las guardias. Temática: prevención de la drogodependencia. Trabaja habilidades sociales. (todo el curso)
14. Seguridad vial. Unidades didácticas: peatones, ciclistas, motociclistas, uso del cinturón. (3º trimestre).
15. Plan lector en el aula (todo el curso)
16. ¿Cómo ser mujer? Visibilizar los roles de género en distintos países. (noviembre)
17. Nuestros Derechos. Promover la igualdad de oportunidades entre mujeres de distintas culturas. (Noviembre)
18. MIS APPS. Visibilizar a las mujeres matemáticas de la historia. (diciembre)
19. Mujeres y Ciencia. Promover la deconstrucción del rol de género en torno a las vocaciones. (diciembre)
20. ACTIVIDAD POR EL DÍA DE LA MUJER- COORDINACIÓN CON EL INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER (marzo)
21. . CHARLA- TALLER Educación Sexual desde el Dpto. Orientación. (3º trimestre)
22. CHARLA-TALLER, Educación Transgénero, FUNDACIÓN ARCOIRIS (3º trimestre)

Por otro lado, pasamos a enumerar las Actividades Complementarias y Extraescolares Específicas diseñadas para este curso. Algunas de ellas están interconectadas con otros Departamentos y Proyectos educativos de modo interdisciplinar:

Título y descripción de la Actividad: EL BOSQUE SUPENDIDO DE "AMAZONIA"

Fecha: 1º TRIMESTRE

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Practicar actividades físico deportivas en el medio natural (AMN) que tengan bajo impacto ambiental y bajo coste económico contribuyendo a su conservación y mejora.
- Reconocer y prevenir los riesgos de las actividades, utilizando técnicas de escalada y descenso.
- Conocer y practicar juegos y AMN, valorando aspectos lúdicos y recreativos de los mismos.

- Fomentar el uso de las AMN de bajo impacto como modelo de actividad física.
  - Analizar críticamente la explotación turística del medio natural en nuestro municipio.
- Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: RETO: RUTEA, REDUCE... GO! (En colaboración con Departamento de Ciencias Naturales)

Fecha: Durante el 1er Trimestre (Actividad adaptada a Classroom).

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Acercar al alumnado a entornos naturales e incentivar a la práctica de actividad física en dichos entornos.
- Concienciar a las/os alumnas/os de la importancia de realizar una alimentación saludable y ecológica.
- Fomentar el respeto por el medio ambiente, los hábitos saludables y la cooperación en pos de un objetivo común.

Cursos: 1º, 2º, 3º, 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: PN SIERRA DE LAS NIEVES. RUTA DE LOS QUEJIGALES

Fecha: 3º TRIMESTRE

Profesor responsable: José Cabrera , participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Acercar al alumnado los valores medioambientales, paisajísticos e históricos del Parque Natural.
- Identificar los diferentes estratos vegetales, haciendo especial hincapié en el bosque de pinsapos.
- Fauna del Parque Natural.
- Fomentar el senderismo como medio de desarrollo de la condición física y de conocimiento del entorno natural.

Cursos: 3º ESO

Título y descripción de la Actividad: PARQUE NATURAL DE GRAZALEMA

Fecha: 2º TRIMESTRE

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Conocer los principales valores del parque natural.
- Conocer el entorno social y cultural desde una perspectiva amplia, valorar y disfrutar el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Despertar el espíritu crítico sobre los procesos naturales y humanos que se dan en nuestro entorno.
- Fomentar una visión global de nuestro patrimonio, con técnicas de observación y análisis de nuestro entorno.

Cursos: 1º, 2º, 3º, 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: PARQUE NATURAL DEL TORCAL DE ANTEQUERA Y CUEVA DE MENGA

Fecha: 1º TRIMESTRE

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Conocer los principales valores naturales y culturales del parque natural.
- Conocer el entorno social y cultural, desde una perspectiva amplia; valorar y disfrutar el medio natural, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Despertar el espíritu crítico sobre los procesos naturales y humanos que se dan en nuestro entorno.
- Fomentar una visión global de nuestro patrimonio, con técnicas de observación y análisis de nuestro entorno.

Cursos: 1º ESO

Título y descripción de la Actividad: ASISTENCIA A ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS DE EQUIPOS DEPORTIVOS DE COMPETICIÓN

Fecha: POR DETERMINAR

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Conocer y observar las similitudes y diferencias entre la Educación Física, la actividad física y el deporte de competición.
  - Aprender mediante la observación in situ del grado máximo de desarrollo de las habilidades motrices.
  - Fomentar valores como la disciplina, el trabajo en equipo, el esfuerzo y la perseverancia; siendo estos necesarios para el desarrollo de cualquier profesión.
  - Comprender la relevancia del deporte como espectáculo y fenómeno social.
  - Presentar el deporte como salida profesional.
- Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: DEPORTES DE INVIERNO EN SIERRA NEVADA O ANDORRA

Fecha: Durante 2º trimestre

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Conocer las diferentes modalidades de deportes de invierno.
- Practicar esquí o snowboard con monitor.
- Disfrutar de actividades deportivas en un medio desconocido para la mayoría del alumnado de nuestro centro.
- Conocer las instalaciones deportivas de Andalucía.
- Valorar el cuidado y respeto por el entorno natural.

Cursos: 1º, 2º, 3º,4º ESO

Título y descripción de la Actividad: DÍA DE RUEDAS

Fecha: 3º trimestre

Profesor responsable: José Cabrera , participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Fomentar el uso de los deportes de rueda sin motor como medio de utilización del tiempo de ocio.
- 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.
- Aplicar los aprendizajes de Educación vial.
- Sensibilizar sobre los riesgos de deportes de rueda sin motor y la orientación de las ciudades al transporte por coche y sus consecuencias

Cursos: Todos los grupos.

Título y descripción de la Actividad: DEPORTES DE PLAYA

Fecha: 3º trimestre

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Conocer las diferentes modalidades de deportes de playa.
- Practicar surf, windsurf, kayak, padel surf, vóley-playa, balonmano playa, fútbol playa con monitor.
- Disfrutar de actividades deportivas en el medio acuático.
- Conocer las posibilidades deportivas de playa en Andalucía.
- Valorar el cuidado y respeto por el entorno natural.

Cursos: TODOS LOS GRUPOS

Título y descripción de la Actividad: PROGRAMA DE SENDERISMO ENTORNO PRÓXIMO. SIERRA BLANCA. DELEGACIÓN MEDIOAMBIENTE

Fecha: Durante todo el curso

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Complementar los aprendizajes del núcleo de contenidos de actividades en la naturaleza.
- Conocer rutas de senderismo en el entorno próximo.
- Fomentar formas de actividad física sostenibles.
- Reconocer el senderismo como actividad saludable y apropiada para ser realizada durante toda la vida.

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O. en función de las propuestas del Ayuntamiento

Título y descripción de la Actividad: PROGRAMA DE SENDERISMO ENTORNO PRÓXIMO (En colaboración con Departamento de Ciencias Naturales)

Fecha: Octubre, Noviembre, Enero, Febrero

Profesor responsable: Departamento de EF y Departamento de Ciencias Naturales

Objetivos:

- Complementar los aprendizajes del núcleo de contenidos de actividades en la naturaleza.
- Conocer rutas de senderismo en el entorno próximo.
- Fomentar formas de actividad física sostenibles.
- Reconocer el senderismo como actividad saludable y apropiada para ser realizada durante toda la vida.
- Conocer Flora y fauna del entorno próximo.
- Diferenciar plantas medicinales.
- Diferenciar entre distintos tipos de animales.
- Analizar el impacto de las actividades sobre el entorno.
- Orientarse con la ayuda de un mapa.

Cursos: 1º, 2º y 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: COMPETICIONES DEPORTIVAS EN LOS RECREOS

Fecha: A lo largo de todo el curso

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Fomentar el uso activo, coeducativo y equilibrado del tiempo de ocio del recreo.
- Racionalizar el uso de los espacios durante el recreo.
- Vincular los aprendizajes de la asignatura con la vida activa y el tiempo de ocio.
- Potenciar la actividad deportiva entre las alumnas, evitando las prácticas estereotipadas femeninas.
- Propiciar la responsabilidad organizativa y de control entre los alumnos de 3º y 4º como responsables de las actividades.

- Actividades propuestas:

1. Ajedrez
2. Baloncesto 3x3 en las mismas canastas
3. Voleibol
4. Fútbol Sala
5. Kim Ball
6. Balonkorf
7. Bádminton
8. Tenis de mesa
9. Ultimate

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: JORNADA DE JUEGOS EN LA PLAYA

Fecha: A determinar en el tercer trimestre

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Practicar actividades físico deportivas en el medio natural (AMN) que tengan bajo impacto ambiental y bajo coste económico contribuyendo a su conservación y mejora.
- Reconocer y prevenir los riesgos de las actividades, tanto en la zona de arena como de agua.
- Conocer y practicar juegos y AMN, valorando aspectos lúdicos y recreativos de los mismos.
- Fomentar el uso de las AMN de bajo impacto como modelo de actividad física.
- Analizar críticamente la explotación turística del medio natural en nuestro municipio.

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: TORNEO DE AJEDREZ

Fecha: A coordinar con la Asociación de Ajedrez de Marbella

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

**Objetivos:**

- Fomentar la práctica del ajedrez como elemento de desarrollo de la atención.
- Aprender y facilitar la toma de decisiones.
- Usar activa, coeducativa y equilibradamente el tiempo de ocio.
- Iniciar al alumnado en prácticas intelectuales de desarrollo de estrategias y toma de decisiones.

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

**Título y descripción de la Actividad: TORNEO DE AJEDREZ CON OTROS IES DE LA PROVINCIA**

Fecha: A coordinar con les Fuengirola nº1 (Si la evolución de la situación de la pandemia COVID-19 lo permite).

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

**Objetivos:**

- Fomentar la práctica del ajedrez como elemento de desarrollo de la atención.
- Aprender y facilitar la toma de decisiones.
- Usar activa, coeducativa y equilibradamente el tiempo de ocio.
- Iniciar al alumnado en prácticas intelectuales de desarrollo de estrategias y toma de decisiones.

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

**Título y descripción de la Actividad: VISITA A LAS INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES**

Fecha: Por determinar en función de la disponibilidad de la Delegación Municipal de Juventud y Deportes (DMJD) y si la evolución de la situación de la pandemia COVID-19 lo permite.

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

**Objetivos:**

- 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.
- Aprovecharse y beneficiarse de la oferta deportiva de las instituciones municipales.
- Conocer y respetar las normas de buen uso de los espacios e instalaciones.
- Conocer y respetar las normas de circulación relacionadas con el peatón.
- 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.

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

**Título y descripción de la Actividad: JUEGOS DEPORTIVOS MUNICIPALES**

Fecha: A determinar por la DMJD. De octubre a junio y si la evolución de la situación de la pandemia COVID-19 lo permite.

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

**Objetivos:**

- Vivenciar en situación competitiva y organizada las prácticas y habilidades trabajadas en el aula.
- Proporcionar un medio de conocimiento de las instalaciones y recursos del municipio.
- 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.
- Ofrecer una posibilidad de desarrollo personal a los alumnos y alumnas destacados en el ámbito físico-deportivo.

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

**Título y descripción de la Actividad: CARRERAS DE ORIENTACIÓN**

Fecha: A coordinar con la empresa organizadora, y si la evolución de la situación de la pandemia COVID-19 lo permite.

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

**Objetivos:**

- Vivenciar en situación competitiva y organizada el deporte de orientación
- Complementar los aprendizajes del núcleo de contenidos de actividades en la naturaleza.
- Conocer deportes susceptibles de prácticas en el entorno próximo.
- Fomentar formas de actividad física sostenibles.

- Reconocer el deporte de orientación como actividad saludable y apropiada para ser realizada durante toda la vida.

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: CARRERA SOLIDARIA

Fecha: POR DETERMINAR

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Realizar actividad física en horario escolar.
- Relacionar la actividad física con actividades solidarias.
- Conocer las posibilidades del entorno próximo para la realización de la actividad física.
- Responsabilizar al alumno en la organización de actividades de centro.
- Respetar y conocer a distintas ONG y sociedades.
- Colaborar de forma activa con distintas asociaciones y ONG sin ánimo de lucro.

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: SEMANA INTERCULTURAL

Fecha: 3º TRIMESTRE

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Conocer actividades físicas y juegos motrices de otros países.
- Participar de forma activa en distintas situaciones motrices especiales durante el horario escolar.
- Conocer y practicar en actividades y juegos populares y tradicionales

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: COLABORACIÓN CON DISTINTOS CLUBES DEPORTIVOS DE LA ZONA

Fecha: A determinar por los distintos clubes. De octubre a junio (Si la evolución de la situación de la pandemia COVID-19 lo permite).

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

Objetivos:

- Vivenciar un encuentro de algún deporte de manera profesional.

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

Título y descripción de la Actividad: DÍA DE LA DISCAPACIDAD

Fecha: 1º TRIMESTRE (Si la evolución de la situación de la pandemia COVID-19 lo permite).

Profesor responsable: José Cabrera, participan el resto de componentes del Departamento (Miriam Martín, Fernando Armenta - Alejandro como sustituto del anterior) y del SESO ( Isaac Bernal y Elena Molina)

- Conocer deportes paraolímpicos.

- Vivenciar la dificultad de realizar deporte con una discapacidad.

- Conocer distintos clubes y asociaciones deportivas de discapacitados del entorno próximo.

- Celebrar el día de la discapacidad desde la asignatura de EF en colaboración con el departamento de orientación y el aula de apoyo.

Cursos: 1º, 2º, 3º y 4º de E.S.O.

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

Vamos a evaluar tanto el Diseño de la programación, como el Desarrollo curricular y la práctica docente, para ello, utilizaremos los siguientes medios:

### EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

Rúbrica sobre evaluación de la programación. Al final de curso se rellenará por el Departamento y se recogerá en el Acta de Reuniones. A continuación presentamos un ejemplo de Rúbrica:



Los profesores evaluaremos tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y nuestra propia práctica docente, para lo que utilizaremos una serie de indicadores de logro y los elementos a evaluar.

- ELEMENTOS A EVALUAR

seguido de INDICADORES DE LOGRO (en base a 1. No conseguido, 2. Conseguido parcialmente, 3. Totalmente conseguido)

- Entorno del centro:

1. No se tienen en cuenta todas las posibilidades de actividad física en el entorno del centro, 2. Se tienen en cuenta algunas posibilidades de actividad física en el entorno del centro, 3. Se tienen en cuenta todas las posibilidades de actividad física en el entorno del centro

- Instalaciones: Se requiere un aula contigua al gimnasio:

1. No conseguido, 2. Conseguido parcialmente, 3. Totalmente conseguido

- Materiales didácticos: Se solicitan en la programación nuevos materiales:

1. No conseguido, 2. Conseguido parcialmente, 3. Totalmente conseguido

- Objetivos de la materia:

1. No se han alcanzado los objetivos de la materia establecidos, 2. Se han alcanzado parte de los objetivos de la materia establecidos para el curso, 3. Se han alcanzado los objetivos de la materia establecidos para este curso

- Contenidos:

1. Se incluyen muy pocos contenidos de la Orden del 14 de Julio de 2016 en la temporalización de contenidos,

2. Se incluyen bastantes contenidos de la Orden del 14 de Julio de 2016 en la temporalización de contenidos, 3.

Se incluyen todos los contenidos de la Orden del 14 de Julio de 2016 en la temporalización de contenidos

- Temporalización de contenidos:

1. No está bien la propuesta, 2. Se pueden cambiar algunos contenidos en la propuesta, 3. Está bien la propuesta

- Trabajo interdisciplinar:

1. No se realiza ninguna tarea integrada con otros departamentos del centro, 2. Se realiza una o dos tareas integradas con otros departamentos del centro, 3. Se realiza más de 2 tareas integradas con otros departamentos del centro

- Temas transversales:

1. No se han trabajado todos los temas transversales en la materia, 2. Se han trabajado la mayoría de los temas transversales en la materia, 3. Se han trabajado todos los temas transversales en la materia

- Competencias:

1. No se han desarrollado la mayoría de las competencias relacionadas con la materia, 2. Se han desarrollado parte de las competencias relacionadas con la materia, 3. Se ha logrado el desarrollo de las Competencias relacionadas con esta materia.

- Metodología:

1. Se han desarrollado muy pocos Estilos de Enseñanza específicos de Educación Física, 2. Se han desarrollado algunos de los Estilos de Enseñanza específicos de Educación Física, 3. Se han desarrollado la mayoría de los Estilos de Enseñanza específicos de Educación Física

Estilos de Enseñanza específicos de Educación Física

Estilos de Enseñanza específicos de Educación Física

Estilos de Enseñanza específicos de Educación Física

- Instrumentos de Evaluación:

1. Se han desarrollado muy pocos instrumentos de evaluación de los que incluye la programación, 2. Se han desarrollado algunos instrumentos de evaluación de los que incluye la programación, 3. Se han desarrollado la mayoría de los instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

Instrumentos de evaluación de los que incluye la programación

- Actividades complementarias y extraescolares:

1. Se han llevado a cabo menos de 3 de las actividades propuestas, 2. Solo se han llevado a cabo de 3 a 6 de las actividades propuestas, 3. Se han llevado a cabo todas las actividades propuestas

- Medidas de atención a la diversidad:

1. No se han adoptado las medidas adecuadas de atención a la diversidad, 2. Se han identificado las medidas de atención a la diversidad a adoptar, 3. Se han adoptado medidas de atención a la diversidad adecuadas

- Planes de mejora:

1. No se han adoptado medidas de mejora tras los resultados académicos obtenidos, 2. Se han identificado las medidas de mejora a adoptar tras los resultados académicos obtenidos, 3. Se han adoptado medidas de mejora según los resultados académicos obtenidos

- Materiales y recursos didácticos:

1. Los materiales y recursos didácticos utilizados no han sido los adecuados, 2. Los materiales y recursos didácticos han sido parcialmente adecuados, 3. Los materiales y recursos didácticos han sido completamente adecuados

- Resultados de la evaluación:

1. Los resultados de la evaluación en esta materia no han sido satisfactorios, 2. Los resultados de la evaluación en esta materia han sido moderados, 3. Los resultados de la evaluación en esta materia han sido muy satisfactorios

## EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA

- Informe sobre desarrollo de las UDD y dificultades encontradas: 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 relacionados con la organización de material y seguridad en las actividades.

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

## EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE

A través de:

- Cuestionario de Autoevaluación del Profesorado de Educación Física: a través de la autoevaluación se debe reflexionar sobre la propia acción docente.

- Cuestionario de Evaluación del Profesorado de Educación Física: cuestionarios que cumplimenta el alumnado en el transcurso de las últimas semanas de curso.

- Cuestionario de Evaluación del Currículo de Educación física: cuestionarios que cumplimenta el alumnado en el transcurso de las últimas semanas de curso.

- Análisis y Evaluación de las calificaciones y aprendizajes del alumnado: No se puede desligar la evaluación de los aprendizajes de los alumnos y alumnas de la evaluación del proceso de enseñanza.

### **M. Plan recuperación aprendizajes no adquiridos -m. pendientes-. Alumnado repetidor**

#### **PLAN DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS -MATERIAS PENDIENTES-**

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. 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 25% de las Calificaciones.

- El SABER HACER un 40% de las Calificaciones.

- El SABER SER un 35% de las Calificaciones.

1- 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 al final del apartado) 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/la profesor/a a principio de cada trimestre y/o las dejará subidas en una clase de Google Classroom.

Por ejemplo: para aquel alumno que esté en 2ºESO y tenga pendiente Educación Física de 1ºESO se le entregará 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 tienen que entregarlo antes de la fecha establecida.

Si entregan todo adecuadamente y en el tiempo previsto irán aprobando la parte teórica de la asignatura.

2- 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 al final del apartado).

Por ejemplo: Un alumno que tenga pendiente Educación Física de 1º ESO tendrá que realizar una prueba práctica relacionado con la habilidad de balón.

#### 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.

Dichas pruebas las entrega el/la profesor/a a principio de cada trimestre y/o las dejará subidas en una clase de Google Classroom.

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 y/o el comportamiento en Google Classroom, 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 1/4, 1/2 o 3/4 en función de la cantidad de tareas o tiempo en las que I@s alumn@s no se han esforzado durante la tarea). PEC, poco esfuerzo en el calentamiento.

- Participación: NP, no participa (a esto se añade 1/4, 1/2 o 3/4, en función de la cantidad de tareas o tiempo en las que I@s alumn@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...)

Cualquier duda pueden consultarla a través de Google Classroom o directamente con el/la profesor/a en clase.

## ALUMNADO REPETIDOR

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 "Medidas de atención a la diversidad".

## CONTENIDOS A EVALUAR POR CURSO Y TRIMESTRE (Acorde a los objetivos y estándares de aprendizaje)

### 1ºESO

#### 1ª EVALUACIÓN

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

#### 2ª EVALUACIÓN

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
14. Iniciación a la escalada

### 3ª EVALUACIÓN

15. Juegos en la naturaleza (playa)
16. Iniciación a los deportes de equipo: voleibol
17. Juegos expresivos, simbólicos, de imitación, dramáticos y de ritmo (Disposición Favorable).
18. Improvisaciones (Match de Impro)

### 2º ESO

#### 1ª EVALUACIÓN

1. Calentamiento general.
2. Condición Física General (CFB, clasificación).
3. Resistencia aeróbica.
4. Flexibilidad (forma jugada).
5. Sistemas anatómicos y fisiológicos implicados.
6. Zonas de trabajo cardiovascular.
7. La respiración
8. Análisis del juego y el deporte.
9. Iniciación atletismo.
10. Senderismo entorno próximo.
11. TIC

#### 2ª EVALUACIÓN

11. Voleibol
12. Juegos alternativos y con material autoconstruido.
13. Iniciación a Malabares: juegos para lanzar, tirar y golpear.
14. Actividades rítmico expresivas: Juegos de representación (improvisación como medio de comunicación espontánea) Iniciación al aeróbic.
15. Pelotas Gigantes (kimball)
16. TIC

#### 3ª EVALUACIÓN

17. Juegos de palas
18. Baloncesto
19. Senderismo 2 (descripción, tipos, material, vestimenta...)
20. Juegos Orientación
21. Béisbol
22. Día de desplazamientos activos: skate, patines, parkour, Bicicleta Todoterreno (BTT).
23. TIC

### 3º ESO

#### 1ª EVALUACIÓN

1. Calentamiento general y específico (efectos, pautas de elaboración...).
2. Hábitos alimenticios y salud. Capacidades Físicas Básicas (Autoevaluación, medios de desarrollo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia: forma jugada).
3. Métodos de relajación.
4. Primeros Auxilios Básicos (PAS, etc.)
5. Prevención y seguridad en las actividades físico-deportiva
6. TIC

#### 2ª EVALUACIÓN

7. Deportes Colectivos (transición ataque-defensa):  
Balonmano  
Voleibol 2
8. Deportes de raqueta: Bádminton, padel, tenis de mesa, etc.

9. Deportes alternativos.
10. Historia de los JJOO.
11. Deporte en Andalucía

### 3ª EVALUACIÓN

12. Béisbol 3
13. Acrosport
14. Carrera orientación
15. Senderismo 3
16. Deportes de playa: Surf, padel surf
17. Escalada 2 (rapela, escala y asegura, boulder)
18. Actividades rítmico expresivas 2: (Bailes, danzas y juegos expresivos)
19. Coreografías (batuka, aerobic...)
20. Bailes de salón, danzas del mundo y bailes latinos

### 4º ESO

#### 1ª EVALUACIÓN

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.
7. TIC

#### 2ª EVALUACIÓN

8. Organizar y jugar torneos de: Voleibol, Fútbol, Baloncesto, balonmano.
9. Deportes de raquetas y palas
10. TIC

#### 3ª EVALUACIÓN

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

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.

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

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

**2. Contenidos**

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



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

## B. Relaciones curriculares

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

### Objetivos

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.
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.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Juegos predeportivos.
- 3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Objetivos

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.
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.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Juegos predeportivos.
- 3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
- 3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
- 3.9. Juegos cooperativos.

### Competencias clave

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

### Competencias clave

- CSYC: Competencias sociales y cívicas  
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

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

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

### 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.

### Contenidos

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
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.

### Contenidos

#### Bloque 4. Expresión corporal

- 4.5. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la

calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

#### **Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

#### **Estándares**

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

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

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

#### **Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

#### **Estándares**

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

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

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

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

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

#### **Criterio de evaluación: 2.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

#### **Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

#### **Estándares**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Objetivos**

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.

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.

## Contenidos

### Bloque 3. Juegos y deportes

3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.

3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.

3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.

3.9. Juegos cooperativos.

3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

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

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

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

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

**Criterio de evaluación: 3.5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.**

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

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

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

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

**Criterio de evaluación: 3.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.**

**Objetivos**

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.

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

5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.

5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Estándares**

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

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

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

**Criterio de evaluación: 4.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.**

**Objetivos**

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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.

**Contenidos****Bloque 4. Expresión corporal**

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.5. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.

4.8. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

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

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

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

EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**Criterio de evaluación: 4.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.**

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 4.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.**

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

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

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

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

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

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

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  
EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  
EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

**Estándares**

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

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

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

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

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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



**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	0
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	0
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	0
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	0
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	0
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	0
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	0
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	0
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.	0
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	0
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	0
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	0
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	0
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	0

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

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

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	LA SALUD ES CUESTIÓN DE HÁBITOS.	1º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
UD TRANSVERSAL. HÁBITOS HIGIÉNICOS Y POSTURALES EN TODAS LAS SESIONES.		
Número	Título	Temporización
2	¿QUIENES SOMOS?. ¿CÓMO ESTAMOS?.	1º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
PRESENTACIÓN. EVALUACIÓN INICIAL CF .		
Número	Título	Temporización
3	CALENTAMOS, NOS PONEMOS EN FORMA Y VOLVEMOS A LA CALMA.	1º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
CALENTAMIENTO, VUELTA A LA CALMA Y TRABAJO DE LA CF EN FORMA JUGADA.		
Número	Título	Temporización
4	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS Y COOPERATIVOS	1º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
JUEGOS PREDEPORTIVOS. TOMA DE PULSACIONES.		
Número	Título	Temporización
5	ME INICIO EN LOS DEPORTES COLECTIVOS.	2º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
JUEGOS PREDEPORTIVOS DE COOPERACIÓN-OPOSICIÓN.		
Número	Título	Temporización
6	APRENDEMOS Y ACTUALIZAMOS LOS JUEGOS DE CALLE DE NUESTROS ANTEPASADOS.	2º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
DEPORTES COOPERATIVOS, ALTERNATIVOS Y POPULARES.		
Número	Título	Temporización
7	EXPLORAMOS NUESTRAS POSIBILIDADES Y LÍMITES: CARRERAS, SALTOS Y LANZAMIENTOS.	2º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
INICIACIÓN AL ATLETISMO.		
Número	Título	Temporización
8	APLICANDO NUESTRAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS.	2º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
INICIACIÓN A LA GIMNASIA DEPORTIVA (EQUILIBRIOS Y ACROBACIAS).		

Número	Título	Temporización
9	VAMOS A LA PLAYA.	3º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
JUEGOS Y DEPORTES EN LA NATURALEZA.		
Número	Título	Temporización
10	VOLEIBOL: PRACTICAMOS EL JUEGO LIMPIO.	3º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
INICIACIÓN AL VOLEIBOL.		
Número	Título	Temporización
11	¿CÓMO NOS EXPRESAMOS PARA CONVERTIRNOS EN....?.	3º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
JUEGOS EXPRESIVOS, SIMBÓLICOS, DE IMITACIÓN, DRAMÁTICOS Y DE RITMO (DISPOSICIÓN FAVORABLE). IMPROVISACIONES (MATCH DE IMPRO).		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

SIN ESPECIFICAR

## F. Metodología

### GENERALIDADES METODOLÓGICAS

Las características fundamentales de la Programación Didáctica de Educación Secundaria Obligatoria (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.

- Especificidad y sistematización, luego los contenidos van a tener una dinámica metodológica específica. El/la profesor/a 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 tod@s l@s alumn@s 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 la E.S.O. puede, desgraciadamente, ser la última oportunidad en la que algun@s de nustr@s alumn@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 didácticas 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.

- 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.

- EN CASO DE NO PODER LLEVAR A CABO ALGUNA UNIDAD DIDÁCTICA POR LA SITUACIÓN DE PANDEMIA COVID-19 QUE ESTAMOS VIVIENDO, SE SUSTITUIRÁN POR OTRAS CUYOS CONTENIDOS SE PUEDAN REALIZAR Y SE ASEMEJEN A LAS PROPUESTAS PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS.

## 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@s alumn@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.

## TRATAMIENTO DE LA LECTURA Y ESCRITURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

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: Durante Se realizará un parón de 15 minutos cada dos días para realizar una lectura obligatoria. Las dos primeras semanas se realizará a 1ª hora, las siguientes dos semanas se realizará a 2ª hora y así sucesivamente. La lectura es libre y cada alumno puede elegir su propia lectura. El alumno que no traiga libro, se le facilitará uno de la biblioteca o bien lectura de algún libro de texto que tenga en su mochila o bien proyectar un libro en las pizarras digitales. Se elaborará un cuadrante de las horas y semanas por trimestre, además de avisarse por megafonía del centro el comienzo de los 15 minutos. También se propone realizar un listado en cada clase con los libros que se está leyendo cada alumno.

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

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

#### **INSTALACIONES, MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS TAC DEL CENTRO DUNAS DE LAS CHAPAS**

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 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, etc. A parte del material autofabricado.

A continuación queda detallado específicamente:

#### **DEPARTAMENTO GIMNASIO**

- 1 Armario de metal de 2 puertas
- 5 Estantería de metal
- 1 Mesa de Profesor
- 2 Mesas de alumnos
- 3 Sillas de alumnos
- 2 Pizarras de corcho
- 1 Pizarra whiteboard
- 1 Equipo de música
- 1 Ordenador portátil acer
- 1 Mueble para transportar el equipo de música
- 1 Cable alargador
- 1 Proyector Casio
- 1 Carro de transporte del proyector
- 1 Juego de Altavoces 2.1
- 1 Peso digital

#### **DEPARTAMENTO ARRIBA**

- 1 Mesa de Profesor
- 1 Sillas acolchadas
- 1 Mueble estantería 4 huecos
- 1 Cajonera metálica 4 cajones
- 5 Libros de texto. Ediciones Serbal. EF 1º y 2º ESO
- 3 Libros de texto. Ediciones Serbal. EF 3º y 4º ESO
- 2 Libros de texto. Edición Pila Teleña. EF 1º ESO
- 2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 2º ESO

2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 3º ESO  
2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 4º ESO  
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

## ALMACENES GIMNASIO

1 Inflador eléctrico  
8 Espalderas  
19 Picas de Maderas  
7 Balones Medicinales  
40 Estafetas  
2 Plinton  
2 Tablas de impulso  
8 Bancos suecos  
4 Bancos de vestuario  
43 Aros de Gimnasia Rítmica  
2 Cuerda Grande  
11 Cuerdas pequeñas  
5 Colchonetas Grandes (+1 en Pinolivo)  
14 Colchonetas pequeñas  
16 Pelotas de Gimnasia Rítmica  
45 Pelotas de Goma  
2 Balones para Ciegos  
2 Postes de Tenis  
1 Juego de red de Tenis  
24 Petos de Colores  
2 Cronómetros  
18 Raquetas shuttleball  
2 Brújulas  
6 Vallas de Atletismo  
2 Postes de salto de altura  
2 Barras de salto de altura  
13 Testigos de Atletismo  
1 Bate de madera  
2 Mesas de tenis de mesa  
12 Palas de Tenis de Mesa  
3 Pelotas de Tenis de Mesa  
4 Juegos de Red de Tenis de Mesa  
8 Raquetas de Bádminton  
3 Balones de Fútbol  
10 Balones grandes de Rugby  
1 Balones pequeños de Rugby  
23 Balones reglamentarios de Balonmano  
4 Balones de plástico de Balonmano  
13 Balones de Voleibol  
4 Postes de voleibol  
2 Contrapesos para postes de voleibol  
2 Juegos de red de Voleibol  
21 Balones de baloncesto  
2 Canastas en pista de Baloncesto  
2 Canastas en el gimnasio de Baloncesto  
2 Bate superseguro de Béisbol  
1 Escalera de Velocidad de Atletismo  
1 Cinta métrica de 30 metros  
2 Silbatos con cordón  
2 Juego de red de canasta de Baloncesto

1 Pelotas de Tenis de Presión Baja  
30 Pelotas de Tenis  
4 Pelotas de Tenis de Presión Media  
20 Conos grandes  
20 estafetas blancas  
6 Microvallas  
4 Discos de Atletismo  
3 Martillos de Atletismo  
10 Picas de Plástico 1 metro  
11 Engarces picas-aros  
1 Pelotón flotante de 1 metro más cámara de repuesto.  
9 Picas plástico 1,20m  
3 Kettlebell 4 Kg  
2 Kettlebell 10 Kg  
2 TRX  
5 Cintas elásticas de Fitness  
1 Bomba de aire manual pequeña  
2 Tubos de Volantes de Bádminton  
2 Juego de Red de Bádminton  
4 Soportes de Red de Bádminton  
2 Rulo de automasaje  
7 Discos voladores  
24 Sticks de Hockey  
2 Porterías Hockey  
2 Pastillas de hockey  
8 Palos de platos chinos  
2 Plataforma de equilibrio  
6 Hexágonos de coordinación  
3 Goma elástica negra (red)  
3 Balones de Gomaespuma  
10 Sacos de carrera  
2 Pelotas de Fitball  
2 Tensor fitness pequeño  
2 Palas de padel  
9 Pelotas hockey  
9 Platos chinos de malabares  
2 Diábolos  
6 Pesas  
2 Kettlebell 6 Kg.

No obstante, para un mejor desarrollo de los contenidos, es necesario comprar materiales como los siguientes:  
o 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).  
o 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, volantes de bádminton, balones de rugby, raquetas de frontón  
o Actividades en la Naturaleza: Cuerdas, arneses, cordinos, mochilas, brújulas, tiendas de campaña, material técnico de escalada (seguros, rapeladores, etc...). Cabe la posibilidad de crear un rocódromo en el gimnasio del centro.

**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 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 usado por algunos miembros del Departamento como cuaderno del profesor



durante el curso, donde se anotará toda la información sobre los alumnos/as

- Pizarra electrónica en el aula
- Proyector en el gimnasio
- Powtoon: Es una aplicación para realizar presentaciones animadas, y servirá para presentar al alumnado los contenidos a trabajar. A través de este tipo de presentaciones se tratará que el alumnado tenga una primera visión general de los diferentes deportes
- Classroom: Una plataforma que permite estar en contacto con el alumnado de forma interactiva, mandar diferentes tareas sobre vídeo y ejercicios que complementen el aprendizaje de clase y llevará parte de la calificación final de cada trimestre.
- Edpuzzle: Una plataforma de internet donde 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.
- Kahoot: Una plataforma de internet que permite la creación de cuestionarios de evaluación. Es una herramienta por la que el profesor crea concursos en el aula para aprender o reforzar el aprendizaje y donde los alumnos son los concursantes.

## INSTALACIONES, MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS TAC DEL S.E.S.O. DUNAS DE LAS CHAPAS

El S.E.S.O. dispone de material propio.

## 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.

### H. Precisiones sobre la evaluación

Se evaluará atendiendo a los porcentajes acordados para cada criterio de evaluación. Como ya se ha detallado en el apartado "Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación", cada instrumento de evaluación para los diferentes contenidos estará ligado a los diferentes criterios de evaluación.

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

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

**2. Contenidos**

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

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

## B. Relaciones curriculares

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

### Objetivos

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

### Contenidos

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.9. El calentamiento general y específico.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

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

### Objetivos

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.

### Contenidos

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

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

#### Objetivos

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.

#### Contenidos

##### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

#### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

#### Estándares

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

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

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

#### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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.

#### Contenidos

##### Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

#### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

#### Estándares

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

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

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

### Estándares

compañeros.

EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

### Objetivos

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.

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.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

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

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

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

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

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

### 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.

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.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

### Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

## Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

## Estándares

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

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

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

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

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

### Objetivos

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.9. El calentamiento general y específico.

## Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

## Estándares

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

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

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

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

### Objetivos

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.

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.

## Contenidos

### Bloque 3. Juegos y deportes

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

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### 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.
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.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los

hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

### **Bloque 2. Condición física y motriz**

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

### **Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### **Estándares**

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

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

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

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

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

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

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

### **Objetivos**

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

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.

### **Contenidos**

#### **Bloque 3. Juegos y deportes**

3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

### **Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### **Estándares**

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

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

#### Competencias clave

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

#### Estándares

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

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

#### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.  
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.  
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.

#### Contenidos

##### Bloque 4. Expresión corporal

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

#### Competencias clave

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

#### Estándares

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

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

#### Objetivos

- 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 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.

#### Contenidos

##### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

##### Bloque 4. Expresión corporal

- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

#### Competencias clave

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

#### Estándares

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

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

#### Objetivos

- 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.

#### Contenidos

##### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

#### Competencias clave

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

#### Estándares

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

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

### Objetivos

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.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

5.4. Juegos de pistas y orientación.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

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

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

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

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

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

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

### 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.

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.

### Contenidos

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.2. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de

salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

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

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

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

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

### 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.

### Contenidos

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

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

**C. Ponderaciones de los criterios**

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

EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	0
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	0
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	0
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	0

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

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	INICIO	1º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
Test de Evaluación inicial de la Condición Física.		
Número	Título	Temporización
2	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	1º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
Desarrollo de las Capacidades Físicas Básicas Control de la intensidad del esfuerzo El calentamiento Hábitos saludables relacionados con la alimentación.		
Número	Título	Temporización
3	DEPORTES ALTERNATIVOS	1º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
Técnica, táctica y reglamento de Pinfuvote.		
Número	Título	Temporización
4	SITUACIONES MOTRICES INDIVIDUALES	2º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
Desarrollo de habilidades motrices individuales: Comba, malabares, Parkour.		
Número	Título	Temporización
5	DEPORTES COLECTIVOS	2º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
Técnica, táctica y reglamento de Baloncesto o Balonmano.		
Número	Título	Temporización
6	JUEGOS POPULARES Y TRADICIONALES	2º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
Juegos populares y tradicionales de nuestra comunidad autónoma. Elaboración de un deporte con material reciclado: PALADOS y SUAVIBALL		
Número	Título	Temporización
7	EXPRESIÓN CORPORAL	3º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
Juegos y actividades de Desinhibición, mimo, improvisación y técnicas coreográficas.		



Número	Título	Temporización
8	ORIENTACIÓN	3º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
Técnicas básicas de orientación y juegos de pistas.		
Número	Título	Temporización
9	DEPORTES ALTERNATIVOS	3º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
Técnica, táctica y reglamento de Ultimate Frisbee y Floorball		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

SIN ESPECIFICAR

## F. Metodología

### GENERALIDADES METODOLÓGICAS

Las características fundamentales de la Programación Didáctica de Educación Secundaria Obligatoria (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.

- Especificidad y sistematización, luego los contenidos van a tener una dinámica metodológica específica. El/la profesor/a 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 tod@s l@s alumn@s 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 la E.S.O. puede, desgraciadamente, ser la última oportunidad en la que algun@s de nustr@s alumn@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 didácticas 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.

- 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.

- EN CASO DE NO PODER LLEVAR A CABO ALGUNA UNIDAD DIDÁCTICA POR LA SITUACIÓN DE PANDEMIA COVID-19 QUE ESTAMOS VIVIENDO, SE SUSTITUIRÁN POR OTRAS CUYOS CONTENIDOS SE PUEDAN REALIZAR Y SE ASEMEJEN A LAS PROPUESTAS PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS.

## 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@s alumn@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 currículum 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.

## TRATAMIENTO DE LA LECTURA Y ESCRITURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

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: Durante Se realizará un parón de 15 minutos cada dos días para realizar una lectura obligatoria. Las dos primeras semanas se realizará a 1ª hora, las siguientes dos semanas se realizará a 2ª hora y así sucesivamente. La lectura es libre y cada alumno puede elegir su propia lectura. El alumno que no traiga libro, se le facilitará uno de la biblioteca o bien lectura de algún libro de texto que tenga en su mochila o bien proyectar un libro en las pizarras digitales. Se elaborará un cuadrante de las horas y semanas por trimestre, además de avisarse por megafonía del centro el comienzo de los 15 minutos. También se propone realizar un listado en cada clase con los libros que se está leyendo cada alumno.

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

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

#### **INSTALACIONES, MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS TAC DEL CENTRO DUNAS DE LAS CHAPAS**

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 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, etc. A parte del material autofabricado.

A continuación queda detallado específicamente:

#### **DEPARTAMENTO GIMNASIO**

- 1 Armario de metal de 2 puertas
- 5 Estantería de metal
- 1 Mesa de Profesor
- 2 Mesas de alumnos
- 3 Sillas de alumnos
- 2 Pizarras de corcho
- 1 Pizarra whiteboard
- 1 Equipo de música
- 1 Ordenador portátil acer
- 1 Mueble para transportar el equipo de música
- 1 Cable alargador
- 1 Proyector Casio
- 1 Carro de transporte del proyector
- 1 Juego de Altavoces 2.1
- 1 Peso digital

#### **DEPARTAMENTO ARRIBA**

- 1 Mesa de Profesor
- 1 Sillas acolchadas
- 1 Mueble estantería 4 huecos
- 1 Cajonera metálica 4 cajones
- 5 Libros de texto. Ediciones Serbal. EF 1º y 2º ESO
- 3 Libros de texto. Ediciones Serbal. EF 3º y 4º ESO
- 2 Libros de texto. Edición Pila Teleña. EF 1º ESO
- 2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 2º ESO

2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 3º ESO  
2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 4º ESO  
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

## ALMACENES GIMNASIO

1 Inflador eléctrico  
8 Espalderas  
19 Picas de Maderas  
7 Balones Medicinales  
40 Estafetas  
2 Plinton  
2 Tablas de impulso  
8 Bancos suecos  
4 Bancos de vestuario  
43 Aros de Gimnasia Rítmica  
2 Cuerda Grande  
11 Cuerdas pequeñas  
5 Colchonetas Grandes (+1 en Pinolivo)  
14 Colchonetas pequeñas  
16 Pelotas de Gimnasia Rítmica  
45 Pelotas de Goma  
2 Balones para Ciegos  
2 Postes de Tenis  
1 Juego de red de Tenis  
24 Petos de Colores  
2 Cronómetros  
18 Raquetas shuttleball  
2 Brújulas  
6 Vallas de Atletismo  
2 Postes de salto de altura  
2 Barras de salto de altura  
13 Testigos de Atletismo  
1 Bate de madera  
2 Mesas de tenis de mesa  
12 Palas de Tenis de Mesa  
3 Pelotas de Tenis de Mesa  
4 Juegos de Red de Tenis de Mesa  
8 Raquetas de Bádminton  
3 Balones de Fútbol  
10 Balones grandes de Rugby  
1 Balones pequeños de Rugby  
23 Balones reglamentarios de Balonmano  
4 Balones de plástico de Balonmano  
13 Balones de Voleibol  
4 Postes de voleibol  
2 Contrapesos para postes de voleibol  
2 Juegos de red de Voleibol  
21 Balones de baloncesto  
2 Canastas en pista de Baloncesto  
2 Canastas en el gimnasio de Baloncesto  
2 Bate superseguro de Béisbol  
1 Escalera de Velocidad de Atletismo  
1 Cinta métrica de 30 metros  
2 Silbatos con cordón  
2 Juego de red de canasta de Baloncesto

1 Pelotas de Tenis de Presión Baja  
30 Pelotas de Tenis  
4 Pelotas de Tenis de Presión Media  
20 Conos grandes  
20 estafetas blancas  
6 Microvallas  
4 Discos de Atletismo  
3 Martillos de Atletismo  
10 Picas de Plástico 1 metro  
11 Engarces picas-aros  
1 Pelotón flotante de 1 metro más cámara de repuesto.  
9 Picas plástico 1,20m  
3 Kettlebell 4 Kg  
2 Kettlebell 10 Kg  
2 TRX  
5 Cintas elásticas de Fitness  
1 Bomba de aire manual pequeña  
2 Tubos de Volantes de Bádminton  
2 Juego de Red de Bádminton  
4 Soportes de Red de Bádminton  
2 Rulo de automasaje  
7 Discos voladores  
24 Sticks de Hockey  
2 Porterías Hockey  
2 Pastillas de hockey  
8 Palos de platos chinos  
2 Plataforma de equilibrio  
6 Hexágonos de coordinación  
3 Goma elástica negra (red)  
3 Balones de Gomaespuma  
10 Sacos de carrera  
2 Pelotas de Fitball  
2 Tensor fitness pequeño  
2 Palas de padel  
9 Pelotas hockey  
9 Platos chinos de malabares  
2 Diábolos  
6 Pesas  
2 Kettlebell 6 Kg.

No obstante, para un mejor desarrollo de los contenidos, es necesario comprar materiales como los siguientes:  
o 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).  
o 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, volantes de bádminton, balones de rugby, raquetas de frontón  
o Actividades en la Naturaleza: Cuerdas, arneses, cordinos, mochilas, brújulas, tiendas de campaña, material técnico de escalada (seguros, rapeladores, etc...). Cabe la posibilidad de crear un rocódromo en el gimnasio del centro.

**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 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 usado por algunos miembros del Departamento como cuaderno del profesor

durante el curso, donde se anotará toda la información sobre los alumnos/as

- Pizarra electrónica en el aula
- Proyector en el gimnasio
- Powtoon: Es una aplicación para realizar presentaciones animadas, y servirá para presentar al alumnado los contenidos a trabajar. A través de este tipo de presentaciones se tratará que el alumnado tenga una primera visión general de los diferentes deportes
- Classroom: Una plataforma que permite estar en contacto con el alumnado de forma interactiva, mandar diferentes tareas sobre vídeo y ejercicios que complementen el aprendizaje de clase y llevará parte de la calificación final de cada trimestre.
- Edpuzzle: Una plataforma de internet donde 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.
- Kahoot: Una plataforma de internet que permite la creación de cuestionarios de evaluación. Es una herramienta por la que el profesor crea concursos en el aula para aprender o reforzar el aprendizaje y donde los alumnos son los concursantes.

## INSTALACIONES, MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS TAC DEL S.E.S.O. DUNAS DE LAS CHAPAS

El S.E.S.O. dispone de material propio.

## 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.

### H. Precisiones sobre la evaluación

Se evaluará atendiendo a los porcentajes acordados para cada criterio de evaluación. Como ya se ha detallado en el apartado "Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación", cada instrumento de evaluación para los diferentes contenidos estará ligado a los diferentes criterios de evaluación.

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

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



**2. Contenidos**

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

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

## B. Relaciones curriculares

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

### Objetivos

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.

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.

### Contenidos

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

5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.

5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

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

### Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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.

### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

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

#### Objetivos

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.

#### Contenidos

##### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.

1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

##### Bloque 4. Expresión corporal

4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.

#### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

#### Estándares

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

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

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

#### Objetivos

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.

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.

#### Contenidos

##### Bloque 3. Juegos y deportes

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

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

#### Estándares

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

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

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

### Estándares

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

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

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

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

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

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

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

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

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

### 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.

### Contenidos

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.

1.2. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.

1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.

1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

### Estándares

prevención de lesiones.

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

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

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

### Criterio de evaluación: 3.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.

#### Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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.

#### Contenidos

##### Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

##### Bloque 4. Expresión corporal

4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.

4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.

#### Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

### Criterio de evaluación: 3.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.

#### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

**Criterio de evaluación: 3.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.**

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

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

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 4.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

**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.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

**Contenidos**

**Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

**Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  
 EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  
 EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.  
 EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes

### Estándares

de mejora de los diferentes factores de la condición física.

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

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

**Criterio de evaluación: 4.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.**

### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

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

### Objetivos

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.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

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

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

3.3. Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.

3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.

3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

3.8. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

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

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

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

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

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de



**Estándares**

orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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

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

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

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	0
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	0
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	0
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	0
EF.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	0
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	0
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	0
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.	0
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	0
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	0
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	0
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	0
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	0
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	0

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

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

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	LA SALUD ES CUESTIÓN DE HÁBITOS Y PREVENCIÓN.	15/09/2020-12/12/2020
<b>Justificación</b>		
UD TRANSVERSAL. EN TODAS LAS SESIONES PRESENCIALES Y CLASSROOM. HÁBITOS ALIMENTICIOS E HIDRATACIÓN. PRIMEROS AUXILIOS BÁSICOS, PREVENCIÓN Y SEGURIDAD EN LAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS.		
Número	Título	Temporización
2	¿QUIENES SOMOS?. ¿CÓMO ESTAMOS?.	15/09/2020-09/10/2020
<b>Justificación</b>		
PRESENTACIÓN. EVALUACIÓN INICIAL CF .		
Número	Título	Temporización
3	CALENTAMOS ESPECÍFICAMENTE Y MEJORAMOS NUESTRA CF.	13/10/2020-27/11/2020
<b>Justificación</b>		
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS. CAPACIDADES COORDINATIVAS. MEDIOS DE DESARROLLO EN FORMA JUGADA Y DINÁMICAS.		
Número	Título	Temporización
4	¿HEMOS MEJORADO DURANTE EL TRIMESTRE Y QUÉ HEMOS APRENDIDO?. AHORA ME RELAJO.	30/11/2020-22/12/2020
<b>Justificación</b>		
RE-EVALUACIÓN CF. REPASO DE CONTENIDOS. MÉTODOS DE RELAJACIÓN.		
Número	Título	Temporización
5	BALONMANO Y VOLEIBOL: PRACTICAMOS EL JUEGO LIMPIO.	07/01/2021-05/02/2021
<b>Justificación</b>		
DEPORTES COLECTIVOS, TRANSICIÓN ATAQUE-DEFENSA EN BALONMANO Y VOLEIBOL.		
Número	Título	Temporización
6	VAMOS CON LA RAQUETA.	08/02/2021-05/03/2021
<b>Justificación</b>		
DEPORTES DE RAQUETA: BÁDMINTON Y PADEL.		
Número	Título	Temporización
7	OTROS DEPORTES EN TU COMUNIDAD, ¿LOS CONOCÍAS?.	08/03/2021-26/03/2021
<b>Justificación</b>		
DEPORTES ALTERNATIVOS. DEPORTE EN ANDALUCÍA. HISTORIA DE LOS JJOO.		
Número	Título	Temporización
8	MEJORANDO NUESTRAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS	05/04/2021-23/04/2021

<b>Justificación</b>		
ACROSPORT.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
9	PERDIENDO EL NORTE.	26/04/2021-07/05/2021
<b>Justificación</b>		
CARRERA DE ORIENTACIÓN.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
10	VOLVEMOS A LA PLAYA.	10/05/2021-21/05/2021
<b>Justificación</b>		
DEPORTES DE PLAYA: SURF Y PADEL SURF.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
11	ATANDO CABOS.	10/05/2021-21/05/2021
<b>Justificación</b>		
DEPORTES DE CUERDA: ESCALADA (RAPELA, ESCALA Y ASEGURA, BOULDER).		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
12	CÓMO SE EXPRESA MI CUERPO A RITMO.	24/05/2021-11/06/2021
<b>Justificación</b>		
ACTIVIDADES RÍTMICO-EXPRESIVAS: BAILES, DANZAS Y JUEGOS EXPRESIVOS. COREOGRAFÍAS: AEROBOX. DANZAS DEL MUNDO Y BAILES.		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

SIN ESPECIFICAR

## F. Metodología

### GENERALIDADES METODOLÓGICAS

Las características fundamentales de la Programación Didáctica de Educación Secundaria Obligatoria (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.

- Especificidad y sistematización, luego los contenidos van a tener una dinámica metodológica específica. El/la profesor/a 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 tod@s l@s alumn@s 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 la E.S.O. puede, desgraciadamente, ser la última oportunidad en la que algun@s de nustr@s alumn@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 didácticas 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.

- 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.

- EN CASO DE NO PODER LLEVAR A CABO ALGUNA UNIDAD DIDÁCTICA POR LA SITUACIÓN DE PANDEMIA COVID-19 QUE ESTAMOS VIVIENDO, SE SUSTITUIRÁN POR OTRAS CUYOS CONTENIDOS SE PUEDAN REALIZAR Y SE ASEMEJEN A LAS PROPUESTAS PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS.

## 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@s alumn@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.

## TRATAMIENTO DE LA LECTURA Y ESCRITURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

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: Durante Se realizará un parón de 15 minutos cada dos días para realizar una lectura obligatoria. Las dos primeras semanas se realizará a 1ª hora, las siguientes dos semanas se realizará a 2ª hora y así sucesivamente. La lectura es libre y cada alumno puede elegir su propia lectura. El alumno que no traiga libro, se le facilitará uno de la biblioteca o bien lectura de algún libro de texto que tenga en su mochila o bien proyectar un libro en las pizarras digitales. Se elaborará un cuadrante de las horas y semanas por trimestre, además de avisarse por megafonía del centro el comienzo de los 15 minutos. También se propone realizar un listado en cada clase con los libros que se está leyendo cada alumno.

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

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

#### **INSTALACIONES, MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS TAC DEL CENTRO DUNAS DE LAS CHAPAS**

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 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, etc. A parte del material autofabricado.

A continuación queda detallado específicamente:

#### **DEPARTAMENTO GIMNASIO**

- 1 Armario de metal de 2 puertas
- 5 Estantería de metal
- 1 Mesa de Profesor
- 2 Mesas de alumnos
- 3 Sillas de alumnos
- 2 Pizarras de corcho
- 1 Pizarra whiteboard
- 1 Equipo de música
- 1 Ordenador portátil acer
- 1 Mueble para transportar el equipo de música
- 1 Cable alargador
- 1 Proyector Casio
- 1 Carro de transporte del proyector
- 1 Juego de Altavoces 2.1
- 1 Peso digital

#### **DEPARTAMENTO ARRIBA**

- 1 Mesa de Profesor
- 1 Sillas acolchadas
- 1 Mueble estantería 4 huecos
- 1 Cajonera metálica 4 cajones
- 5 Libros de texto. Ediciones Serbal. EF 1º y 2º ESO
- 3 Libros de texto. Ediciones Serbal. EF 3º y 4º ESO
- 2 Libros de texto. Edición Pila Teleña. EF 1º ESO
- 2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 2º ESO

2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 3º ESO  
2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 4º ESO  
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

## ALMACENES GIMNASIO

1 Inflador eléctrico  
8 Espalderas  
19 Picas de Maderas  
7 Balones Medicinales  
40 Estafetas  
2 Plinton  
2 Tablas de impulso  
8 Bancos suecos  
4 Bancos de vestuario  
43 Aros de Gimnasia Rítmica  
2 Cuerda Grande  
11 Cuerdas pequeñas  
5 Colchonetas Grandes (+1 en Pinolivo)  
14 Colchonetas pequeñas  
16 Pelotas de Gimnasia Rítmica  
45 Pelotas de Goma  
2 Balones para Ciegos  
2 Postes de Tenis  
1 Juego de red de Tenis  
24 Petos de Colores  
2 Cronómetros  
18 Raquetas shuttleball  
2 Brújulas  
6 Vallas de Atletismo  
2 Postes de salto de altura  
2 Barras de salto de altura  
13 Testigos de Atletismo  
1 Bate de madera  
2 Mesas de tenis de mesa  
12 Palas de Tenis de Mesa  
3 Pelotas de Tenis de Mesa  
4 Juegos de Red de Tenis de Mesa  
8 Raquetas de Bádminton  
3 Balones de Fútbol  
10 Balones grandes de Rugby  
1 Balones pequeños de Rugby  
23 Balones reglamentarios de Balonmano  
4 Balones de plástico de Balonmano  
13 Balones de Voleibol  
4 Postes de voleibol  
2 Contrapesos para postes de voleibol  
2 Juegos de red de Voleibol  
21 Balones de baloncesto  
2 Canastas en pista de Baloncesto  
2 Canastas en el gimnasio de Baloncesto  
2 Bate superseguro de Béisbol  
1 Escalera de Velocidad de Atletismo  
1 Cinta métrica de 30 metros  
2 Silbatos con cordón  
2 Juego de red de canasta de Baloncesto



1 Pelotas de Tenis de Presión Baja  
30 Pelotas de Tenis  
4 Pelotas de Tenis de Presión Media  
20 Conos grandes  
20 estafetas blancas  
6 Microvallas  
4 Discos de Atletismo  
3 Martillos de Atletismo  
10 Picas de Plástico 1 metro  
11 Engarces picas-aros  
1 Pelotón flotante de 1 metro más cámara de repuesto.  
9 Picas plástico 1,20m  
3 Kettlebell 4 Kg  
2 Kettlebell 10 Kg  
2 TRX  
5 Cintas elásticas de Fitness  
1 Bomba de aire manual pequeña  
2 Tubos de Volantes de Bádminton  
2 Juego de Red de Bádminton  
4 Soportes de Red de Bádminton  
2 Rulo de automasaje  
7 Discos voladores  
24 Sticks de Hockey  
2 Porterías Hockey  
2 Pastillas de hockey  
8 Palos de platos chinos  
2 Plataforma de equilibrio  
6 Hexágonos de coordinación  
3 Goma elástica negra (red)  
3 Balones de Gomaespuma  
10 Sacos de carrera  
2 Pelotas de Fitball  
2 Tensor fitness pequeño  
2 Palas de padel  
9 Pelotas hockey  
9 Platos chinos de malabares  
2 Diábolos  
6 Pesas  
2 Kettlebell 6 Kg.

No obstante, para un mejor desarrollo de los contenidos, es necesario comprar materiales como los siguientes:  
o 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).  
o 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, volantes de bádminton, balones de rugby, raquetas de frontón  
o Actividades en la Naturaleza: Cuerdas, arneses, cordinos, mochilas, brújulas, tiendas de campaña, material técnico de escalada (seguros, rapeladores, etc...). Cabe la posibilidad de crear un rocódromo en el gimnasio del centro.

**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 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 usado por algunos miembros del Departamento como cuaderno del profesor

durante el curso, donde se anotará toda la información sobre los alumnos/as

- Pizarra electrónica en el aula
- Proyector en el gimnasio
- Powtoon: Es una aplicación para realizar presentaciones animadas, y servirá para presentar al alumnado los contenidos a trabajar. A través de este tipo de presentaciones se tratará que el alumnado tenga una primera visión general de los diferentes deportes
- Classroom: Una plataforma que permite estar en contacto con el alumnado de forma interactiva, mandar diferentes tareas sobre vídeo y ejercicios que complementen el aprendizaje de clase y llevará parte de la calificación final de cada trimestre.
- Edpuzzle: Una plataforma de internet donde 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.
- Kahoot: Una plataforma de internet que permite la creación de cuestionarios de evaluación. Es una herramienta por la que el profesor crea concursos en el aula para aprender o reforzar el aprendizaje y donde los alumnos son los concursantes.

## INSTALACIONES, MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS TAC DEL S.E.S.O. DUNAS DE LAS CHAPAS

El S.E.S.O. dispone de material propio.

## 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.

### H. Precisiones sobre la evaluación

Se evaluará atendiendo a los porcentajes acordados para cada criterio de evaluación. Como ya se ha detallado en el apartado "Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación", cada instrumento de evaluación para los diferentes contenidos estará ligado a los diferentes criterios de evaluación.

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

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

**2. Contenidos**

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

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

**B. Relaciones curriculares**

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

**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.

**Contenidos**

**Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

**Bloque 2. Condición física y motriz**

- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

**Competencias clave**

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

**Estándares**

- EF1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.  
 EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.  
 EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.  
 EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

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

**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.
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.

**Contenidos**

**Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.

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

- 5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

**Competencias clave**

- CD: Competencia digital  
 CAA: Aprender a aprender  
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

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

### Estándares

materiales y espacios de práctica.

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

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

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

### Objetivos

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.

### Contenidos

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.

### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### Estándares

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

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

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

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

### Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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.

### Contenidos

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

#### Bloque 4. Expresión corporal

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

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

### Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

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

EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los

**Estándares**

componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

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

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

**Objetivos**

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.

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.

**Contenidos****Bloque 1. Salud y calidad de vida**

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

**Bloque 3. Juegos y deportes**

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

EF2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.

EF3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.

EF4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

EF5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

EF6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

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

**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.



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.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

## Competencias clave

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

## Estándares

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

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

## Objetivos

- 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 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.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

## Competencias clave

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

## Estándares

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

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

### Objetivos

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.
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.

### Contenidos

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

### Competencias clave

- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

- EF1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- EF2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.
- EF3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

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

### Objetivos

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.

### Contenidos

#### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.

### Competencias clave

- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

### Estándares

- EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

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

### Objetivos

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.

## Contenidos

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.  
EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.  
EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

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

#### Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
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.

## Contenidos

### Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- 4.2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.  
EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.  
EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

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

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 1. Salud y calidad de vida**

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.

**Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

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

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

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

**Objetivos**

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.

**Contenidos**

**Bloque 3. Juegos y deportes**

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.

3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

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

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

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

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

## 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.
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.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

## Competencias clave

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

## Estándares

- EF1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.  
EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.  
EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.  
EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

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

## 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.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

## Competencias clave

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

## Estándares

- EF1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.  
EF2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.  
EF3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.  
EF4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

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

### **Objetivos**

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.
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.

### **Contenidos**

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

- 5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
- 5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
- 5.7. Fomento de los desplazamientos activos.
- 5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
- 5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

### **Competencias clave**

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

### **Estándares**

- EF1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.  
EF2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.  
EF3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

**C. Ponderaciones de los criterios**

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

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

Número	Título	Temporización
1	INICIO	1º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
EVALUACIÓN INICIAL CF NORMAS CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA		
Número	Título	Temporización
2	CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	1º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
ALIMENTACIÓN CONTROL DE LA INTENSIDAD DESARROLLO CFB		
Número	Título	Temporización
3	DEPORTES COLECTIVOS I	1º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
VOLEIBOL		
Número	Título	Temporización
4	DEPORTES DE AVERSARIO	2º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
BADMINTON		
Número	Título	Temporización
5	DEPORTES COLECTIVOS II	2º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
TÉCNICA-TÁCTICA Y REGLAMENTO Y BALONCESTO -BALONMANO		
Número	Título	Temporización
6	EXPRESIÓN CORPORAL	2º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
EXPRESIÓN CORPORAL DANZA Y CREACIÓN DE MONTAJES.		
Número	Título	Temporización
7	ORIENTACIÓN	3º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
CARRERAS DE ORIENTACION		
Número	Título	Temporización
8	DEPORTES ALTERNATIVOS	3º TRIMESTRE
<b>Justificación</b>		
DEPORTES ALTERNATIVOS		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

SIN ESPECIFICAR



## F. Metodología

### GENERALIDADES METODOLÓGICAS

Las características fundamentales de la Programación Didáctica de Educación Secundaria Obligatoria (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.

- Especificidad y sistematización, luego los contenidos van a tener una dinámica metodológica específica. El/la profesor/a 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 tod@s l@s alumn@s 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 la E.S.O. puede, desgraciadamente, ser la última oportunidad en la que algun@s de nustr@s alumn@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 didácticas 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.

- 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.

- EN CASO DE NO PODER LLEVAR A CABO ALGUNA UNIDAD DIDÁCTICA POR LA SITUACIÓN DE PANDEMIA COVID-19 QUE ESTAMOS VIVIENDO, SE SUSTITUIRÁN POR OTRAS CUYOS CONTENIDOS SE PUEDAN REALIZAR Y SE ASEMEJEN A LAS PROPUESTAS PARA LA CONSECUCCIÓN DE LOS OBJETIVOS.

## 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@s alumn@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.

## TRATAMIENTO DE LA LECTURA Y ESCRITURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

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: Durante Se realizará un parón de 15 minutos cada dos días para realizar una lectura obligatoria. Las dos primeras semanas se realizará a 1ª hora, las siguientes dos semanas se realizará a 2ª hora y así sucesivamente. La lectura es libre y cada alumno puede elegir su propia lectura. El alumno que no traiga libro, se le facilitará uno de la biblioteca o bien lectura de algún libro de texto que tenga en su mochila o bien proyectar un libro en las pizarras digitales. Se elaborará un cuadrante de las horas y semanas por trimestre, además de avisarse por megafonía del centro el comienzo de los 15 minutos. También se propone realizar un listado en cada clase con los libros que se está leyendo cada alumno.

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

## 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¿.

## G. Materiales y recursos didácticos

### INSTALACIONES, MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS TAC DEL CENTRO DUNAS DE LAS CHAPAS

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 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, etc. A parte del material autofabricado.

A continuación queda detallado específicamente:

#### DEPARTAMENTO GIMNASIO

- 1 Armario de metal de 2 puertas
- 5 Estantería de metal
- 1 Mesa de Profesor
- 2 Mesas de alumnos
- 3 Sillas de alumnos
- 2 Pizarras de corcho
- 1 Pizarra whiteboard
- 1 Equipo de música
- 1 Ordenador portátil acer
- 1 Mueble para transportar el equipo de música
- 1 Cable alargador
- 1 Proyector Casio
- 1 Carro de transporte del proyector
- 1 Juego de Altavoces 2.1
- 1 Peso digital

#### DEPARTAMENTO ARRIBA

- 1 Mesa de Profesor
- 1 Sillas acolchadas

1 Mueble estantería 4 huecos  
1 Cajonera metálica 4 cajones  
5 Libros de texto. Ediciones Serbal. EF 1º y 2º ESO  
3 Libros de texto. Ediciones Serbal. EF 3º y 4º ESO  
2 Libros de texto. Edición Pila Teleña. EF 1º ESO  
2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 2º ESO  
2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 3º ESO  
2 Libros de texto. Ediciones Pila Teleña. EF 4º ESO  
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

#### ALMACENES GIMNASIO

1 Inflador eléctrico  
8 Espalderas  
19 Picas de Maderas  
7 Balones Medicinales  
40 Estafetas  
2 Plinton  
2 Tablas de impulso  
8 Bancos suecos  
4 Bancos de vestuario  
43 Aros de Gimnasia Rítmica  
2 Cuerda Grande  
11 Cuerdas pequeñas  
5 Colchonetas Grandes (+1 en Pinolivo)  
14 Colchonetas pequeñas  
16 Pelotas de Gimnasia Rítmica  
45 Pelotas de Goma  
2 Balones para Ciegos  
2 Postes de Tenis  
1 Juego de red de Tenis  
24 Petos de Colores  
2 Cronómetros  
18 Raquetas shuttleball  
2 Brújulas  
6 Vallas de Atletismo  
2 Postes de salto de altura  
2 Barras de salto de altura  
13 Testigos de Atletismo  
1 Bate de madera  
2 Mesas de tenis de mesa  
12 Palas de Tenis de Mesa  
3 Pelotas de Tenis de Mesa  
4 Juegos de Red de Tenis de Mesa  
8 Raquetas de Bádminton  
3 Balones de Fútbol  
10 Balones grandes de Rugby  
1 Balones pequeños de Rugby  
23 Balones reglamentarios de Balonmano  
4 Balones de plástico de Balonmano  
13 Balones de Voleibol  
4 Postes de voleibol  
2 Contrapesos para postes de voleibol  
2 Juegos de red de Voleibol  
21 Balones de baloncesto  
2 Canastas en pista de Baloncesto

2 Canastas en el gimnasio de Baloncesto  
2 Bate superseguro de Béisbol  
1 Escalera de Velocidad de Atletismo  
1 Cinta métrica de 30 metros  
2 Silbatos con cordón  
2 Juego de red de canasta de Baloncesto  
1 Pelotas de Tenis de Presión Baja  
30 Pelotas de Tenis  
4 Pelotas de Tenis de Presión Media  
20 Conos grandes  
20 estafetas blancas  
6 Microvallas  
4 Discos de Atletismo  
3 Martillos de Atletismo  
10 Picas de Plástico 1 metro  
11 Engarces picas-aros  
1 Pelotón flotante de 1 metro más cámara de repuesto.  
9 Picas plástico 1,20m  
3 Kettlebell 4 Kg  
2 Kettlebell 10 Kg  
2 TRX  
5 Cintas elásticas de Fitness  
1 Bomba de aire manual pequeña  
2 Tubos de Volantes de Bádminton  
2 Juego de Red de Bádminton  
4 Soportes de Red de Bádminton  
2 Rulo de automasaje  
7 Discos voladores  
24 Sticks de Hockey  
2 Porterías Hockey  
2 Pastillas de hockey  
8 Palos de platos chinos  
2 Plataforma de equilibrio  
6 Hexágonos de coordinación  
3 Goma elástica negra (red)  
3 Balones de Gomaespuma  
10 Sacos de carrera  
2 Pelotas de Fitball  
2 Tensor fitness pequeño  
2 Palas de padel  
9 Pelotas hockey  
9 Platos chinos de malabares  
2 Diábolos  
6 Pesas  
2 Kettlebell 6 Kg.

No obstante, para un mejor desarrollo de los contenidos, es necesario comprar materiales como los siguientes:  
o 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).  
o 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, volantes de bádminton, balones de rugby, raquetas de frontón  
o Actividades en la Naturaleza: Cuerdas, arneses, cordinos, mochilas, brújulas, tiendas de campaña, material técnico de escalada (seguros, rapeladores, etc...). Cabe la posibilidad de crear un rocódromo en el gimnasio del centro.

**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 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 usado por algunos miembros del Departamento como cuaderno del profesor durante el curso, donde se anotará toda la información sobre los alumnos/as
- Pizarra electrónica en el aula
- Proyector en el gimnasio
- Powtoon: Es una aplicación para realizar presentaciones animadas, y servirá para presentar al alumnado los contenidos a trabajar. A través de este tipo de presentaciones se tratará que el alumnado tenga una primera visión general de los diferentes deportes
- Classroom: Una plataforma que permite estar en contacto con el alumnado de forma interactiva, mandar diferentes tareas sobre vídeo y ejercicios que complementen el aprendizaje de clase y llevará parte de la calificación final de cada trimestre.
- Edpuzzle: Una plataforma de internet donde 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.
- Kahoot: Una plataforma de internet que permite la creación de cuestionarios de evaluación. Es una herramienta por la que el profesor crea concursos en el aula para aprender o reforzar el aprendizaje y donde los alumnos son los concursantes.

## INSTALACIONES, MATERIALES, RECURSOS DIDÁCTICOS Y RECURSOS TAC DEL S.E.S.O. DUNAS DE LAS CHAPAS

El S.E.S.O. dispone de material propio.

## 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.

### H. Precisiones sobre la evaluación

Se evaluará atendiendo a los porcentajes acordados para cada criterio de evaluación.

Como ya se ha detallado en el apartado "Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación", cada instrumento de evaluación para los diferentes contenidos estará ligado a los diferentes criterios de evaluación.