

2019
2020

Programación Didáctica de Educación Física. IES Alminares

Programación Didáctica de Educación Física. I.E.S. ALMINARES



INDICE

1.CONSIDERACIONES GENERALES

2.INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA MATERIA

3.ANÁLISIS DEL CONTEXTO

2.1. Características del entorno

2.2. Características del centro

2.3. Características del alumnado y las familias

3.OBJETIVOS

3.1. Objetivos de etapa

3.2. Objetivos de área

3.3. Objetivos del departamento.

3.4. Objetivos de curso

4.ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

5.CONTENIDOS

6.CONTENIDOS TRANSVERSALES E INTERDISCIPLINARIEDAD

7.CRITERIOS DE EVALUACIÓN

8.METODOLOGÍA

8.1. Estrategias metodológicas en la ESO

8.2. Estrategias metodológicas en el Bachillerato

9.PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

10.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

11.ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

0. CONSIDERACIONES GENERALES

De conformidad con lo establecido en el artículo **10 del real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la educación Secundaria obligatoria y del Bachillerato, la finalidad de la educación Secundaria obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

El rol del docente es fundamental, pues debe ser capaz de diseñar tareas o situaciones de aprendizaje que posibiliten la resolución de problemas, la aplicación de los conocimientos aprendidos y la promoción de la actividad de los estudiantes.

El Real Decreto 1105/2014, en su **Art. 3**, expone que los centros docentes, dentro de la regulación y límites establecidos por las Administraciones educativas, y en función de la programación de la oferta educativa que establezca cada Administración educativa podrán:

- 1.º) Complementar los contenidos de los bloques de asignaturas troncales, específicas y de libre configuración autonómica y configurar su oferta formativa.
- 2.º) Diseñar e implantar métodos pedagógicos y didácticos propios.
- 3.º) Determinar la carga horaria correspondiente a las diferentes asignaturas

Para ello, el **Decreto 111/2016** establece que los centros docentes disponen de autonomía pedagógica y organizativa con objeto de elaborar, aprobar y ejecutar un proyecto educativo y de gestión que permita formas de organización propias. Este planteamiento permite y exige al profesorado adecuar la docencia a las características del alumnado y a la realidad de cada centro.

Se podría decir, que la programación es un elemento administrativo que resuelve cualquier conflicto entre el alumno y el profesor (Del Villar, 1998). La **programación** se define como *“el conjunto de unidades didácticas ordenadas y secuenciadas que se diseñan y desarrollan en cada ciclo educativo”*.

La **Programación de Aula** (tercer nivel de concreción) estará influenciada por los distintos niveles de concreción curricular: el Diseño Curricular Base, el Proyecto de Centro, la Programación Didáctica (a caballo entre el segundo y tercer nivel) y las Adaptaciones Curriculares o atención a la diversidad (Sánchez Bañuelos, F. 2003). A continuación, reflejamos

Programación Didáctica de Educación Física. IES Alminares

en la figura 1, la interrelación de la programación de Aula con el resto de niveles de concreción curricular. De dicha figura se desprende la idea que la Programación de Aula no es un hecho aislado, sino que persigue los fines de la educación propuestos por la actual LOE 2/2006 de 3 Mayo, contribuyendo así a la formación integral del alumnado.

Por otro lado, La **planificación** en el ámbito educativo, y concretamente en la materia de E.F es una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo y la intervención docente, en función de los objetivos educativos para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz. (Material curricular Profesores Secundaria)

La **programación** es el resultado (documento) de dicha planificación, la cual orientará al profesor en sus clases. El MEC (1996), a través del Centro de Desarrollo Curricular, define el concepto de programación como: *El proceso mediante el cual, a partir del currículo oficial, de las decisiones generales del proyecto curricular de la etapa y de las directrices de la comisión de coordinación pedagógica, se **planifica** el trabajo que se va a desarrollar en el aula, dando lugar a un conjunto de unidades didácticas secuenciadas para un ciclo o curso determinado* (MEC, 1996:11, recogido de varios autores 97).

Este proceso reflexivo, origina numerosas decisiones a tomar durante todo el proceso enseñanza que corresponden a las distintas fases de la misma:

Decisiones preactivas --> planificar

Decisiones interactivas --> intervenir, realizando cambios en la planificación si fuera necesario, a raíz de la evaluación continua.

Decisiones postactivas --> evaluar, realizando cambios en la planificación futura si fuera necesario.

Tradicionalmente se ha considerado como planificación sólo y exclusivamente a las decisiones preactivas, que son todas aquellas que el profesor adopta antes del acto de la enseñanza, pero la planificación abarca también las otras (interactivas y postactivas) que hacen que el proceso sea dinámico, no sólo un trabajo inicial cerrado y acabado. La variabilidad en relación con estas decisiones hace que en el proceso de planificar no exista una planificación correcta de la enseñanza, siendo esta un concepto que admite multitud de posibilidades en su elaboración.

Todas estas interrogantes y decisiones mencionadas con anterioridad van a determinar, junto con un análisis profundo de la realidad educativa del IES Alminares, la Programación Didáctica pretendiendo establecer el camino a seguir para desarrollar una enseñanza coherente que asegure un mínimo de eficacia en relación a la consecución de los objetivos educativos propuestos en

este centro. Con ella, pretendemos los siguientes objetivos:

- Programar el proceso de enseñanza-aprendizaje que se realizará en el aula.
- Asegurar la coherencia entre las intenciones educativas y la práctica docente.
- Promover la práctica de ejercicio físico de forma sistemática como forma de vida y salud en nuestros alumnos.
- Promover la reflexión docente.
- Servir de información a todos los elementos de la comunidad educativa.

1.INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DE LA MATERIA

A nivel general la Educación Física ha de promover y facilitar que alumnos y alumnas adquieran una comprensión significativa de su propio cuerpo y de sus posibilidades, a fin de conocer y dominar actuaciones diversas que les permitan su desenvolvimiento de forma normalizada en el medio, mejorar sus condiciones de vida, disfrutar del ocio y establecer ricas y fluidas interrelaciones con los demás. Se debe resaltar la importancia educativa del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; así como la importancia de la aceptación del propio cuerpo y de utilizarlo eficazmente. El desarrollo motriz debe tratarse vinculado al desarrollo cognitivo. La permanente y progresiva exploración del entorno, las relaciones lógicas que se producen con los objetos, con las personas, con el medio y consigo mismo, favorecen la construcción de nociones topológicas, espaciales y de resolución de problemas en actividades colectivas realizadas en diferentes contextos.

La conducta motriz se asocia a la comprensión corporal, constituyendo una unidad que se encuentra presente en toda experiencia e integrada en las diferentes vivencias personales. La educación a través del cuerpo y el movimiento no se reduce exclusivamente a aspectos perceptivos y motrices, sino que implica otros de carácter expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo

El movimiento tiene, además el valor funcional de instrumento, un carácter social que se deriva de sus posibilidades expresivas y del significado que los otros le atribuyen en situaciones de interacción.

Las funciones del movimiento son varias y han tenido diferentes consideraciones en el

Programación Didáctica de Educación Física. IES Alminares

currículo de Educación Física, según las intenciones educativas que han presidido su elaboración. Hay que destacar como las más importantes, las funciones de conocimiento, de organización de las percepciones, anatómico-funcional, estética-comunicativa, de relación, agonística, higiénica, hedonista, de compensación y catártica.

La Educación Física ha de reconocer esa multiplicidad de funciones, contribuyendo a través de ellas a la consecución de los objetivos de etapa, por lo que debe recoger todo un conjunto de prácticas destinadas al desarrollo de aptitudes y capacidades psicomotrices, más que aspectos sectoriales de las mismas.

El área de Educación Física se debe orientar al desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionan y aumentan las posibilidades de movimiento con la intención de profundizar en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano, y asumir valores, actitudes y normas relacionados con el cuerpo y la conducta motriz. Ello debe servir para mejorar las posibilidades de acción y reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de aspectos motrices de la actividad humana

Durante esta etapa se producen en el organismo de alumnos y alumnas profundas transformaciones de carácter físico y orgánico. Estos cambios se traducen en una maduración general del organismo y en la aparición de rasgos sexuales diferenciados. En todas las edades, el desarrollo del cuerpo es importante, pero en esta etapa lo es más ya que el crecimiento físico va vinculado a cambios psíquicos y dicho desarrollo psicofísico implica consecuencias específicas para el tratamiento del área.

Las actitudes e intereses influyen sobre la conducta y constituyen el reflejo de la personalidad del adolescente. En el plano concreto de la actividad física nos encontramos en una etapa crucial de definición y estabilización de sus intereses y de sus actitudes, en principio favorable hacia las actividades físicas, por lo que pueden afianzarse en las alumnas y alumnos con directrices didácticas adecuadas.

Respecto a estos intereses generales, hay que señalar el aumento del interés por ser alguien y hacer algo, su interés por la salud, por su presencia y atractivo personal y su interés por la incorporación definitiva en los grupos sociales en los que se encuentra. A ello hay que unir la influencia positiva que el ejercicio físico tiene sobre la estética corporal, la influencia sobre las tareas motrices, la adquisición de habilidades y el dominio físico sobre el medio.

El Juego y el Deporte, son las formas más comunes de entender la actividad física en nuestra sociedad. La práctica deportiva, sin embargo, tal como es socialmente apreciada, se identifica con planteamientos competitivos, selectivos y restringidos a una sola especialidad, que no siempre son compatibles con las intenciones educativas del currículum. Para adquirir un valor educativo, el deporte ha de tener un carácter abierto, centrado en la mejora de las capacidades motrices, de comunicación, socialización, etc. Para ello la participación no debe supeditarse a características de sexo, niveles de habilidad u otros criterios de discriminación.

Hay que tener en cuenta el carácter terminal que la Educación Física en el instituto tendrá para muchos alumnos y alumnas. Por ello se debe conceder prioridad al establecimiento de hábitos de educación corporal. Para lograrlo no es suficiente con habituar a los alumnos y alumnas a la práctica continuada de actividades físicas, sino que es necesario además vincular esa práctica a una escala de actitudes, valores y normas y al conocimiento de los efectos que ésta, o la ausencia de ésta, tiene sobre el desarrollo personal. En definitiva, se trata de educar ciudadanos responsables de su propio cuerpo y exigentes consigo mismos.

2. ANÁLISIS DEL CONTEXTO

2.1. Características del entorno.

La localidad de Arcos de la Frontera se encuentra en la provincia de Cádiz, concretamente en la serranía pero muy cercano a la campiña jerezana, por lo que presenta paisajes de ambos tipos. Se encuentra atravesado por el río Guadalete que forma el embalse de Arcos y Bornos declarado paraje natural.

La economía de la localidad se sustenta principalmente sobre la agricultura y hasta que estalló la burbuja inmobiliaria había gran parte de la población dedicada a la construcción, pero ese sector ha vuelto al campo o se encuentra en situación de desempleo. En un segundo plano destaca también el turismo de paso, ya que los turistas visitan la localidad de camino a Ronda, así como los que provienen de la costa.

2.2. Características del centro

El instituto Alminares es, de los cuatro centros de secundaria de la localidad, el más antiguo. En su momento fue centro del antiguo bachillerato, aunque era otro el edificio, y más tarde de las enseñanzas de BUP y COU. El centro y el edificio van camino de los cuarenta años con lo que todo ello supone.

Se encuentra en la parte alta del pueblo, puede considerarse un centro urbano, rodeado de viviendas cercanas e inmerso claramente en la localidad y en la zona donde se ubica. Es un edificio antiguo, con una construcción inadecuada para las características del alumnado que ahora cursa sus estudios. Las instalaciones son antiguas y escasas, con gimnasio pequeño, pocas pistas deportivas en malas condiciones, los recursos materiales para las aulas específicas y laboratorios son antiguos y su dotación aún no se ha renovado. Las características del edificio condicionan mucho los recursos y los gastos para su mantenimiento, reparación y conservación.

El centro funciona ininterrumpidamente desde las ocho de la mañana hasta las 21:30 horas. Existe una sobre explotación del edificio y sus recursos, entre otras cosas, por el excesivo número de unidades y alumnado que posee el instituto. Aquí se imparten todos los niveles de la ESO y bachillerato. También se imparten enseñanzas de Formación Profesional Inicial (Ciclo de Grado Medio de Cocina y Hostelería) pero en unas instalaciones apartadas del edificio principal, y el **Programa de Cualificación Profesional** también orientado a la cocina.

En cuanto a las instalaciones concretas del área de Educación Física, disponemos de la siguiente infraestructura:

- Dos pistas polideportivas de 40x20m, en las que se encuentran delimitados campos de baloncesto, balonmano y voleibol. Una de las pistas tiene dos porterías y la otra cuatro canastas de baloncesto, dos nuevas y otras dos bastante antiguas.
- Un espacio cubierto o gimnasio de unos 100m² donde también se encuentran los vestuarios, masculinos, femeninos y del profesorado.
- Un Almacén donde guardar el material, que se deteriora bastante por el tipo de uso que se hace de él y que se repone exclusivamente con el dinero asignado al departamento, lo cual no es mucho.
- Una zona arbolada que podría usarse para las clases pero que normalmente está muy sucia porque el alumnado en el recreo suele tirar los desperdicios de su almuerzo al suelo, cosa que también ocurre en las pistas polideportivas.

2.3.Características del alumnado y las familias.

De forma general podemos decir que el nivel socio-económico y cultural del alumnado que asiste a este centro es medio-bajo, según las pruebas de diagnóstico se encuentra por debajo de la media de Andalucía.

Las familias en términos generales tienen pocas perspectivas educativas, orientándose más al mundo laboral cuando la edad legal lo permite, aunque la actual situación económica hace que se alargue la edad de estancia en el centro. Por otro lado, cerca del 40% del alumnado sí tiene intención de continuar con una enseñanza superior.

El porcentaje de alumnado inmigrante, así como la tasa de absentismo, son valores que se encuentran por debajo de la media provincial y autonómica.

3.OBJETIVOS

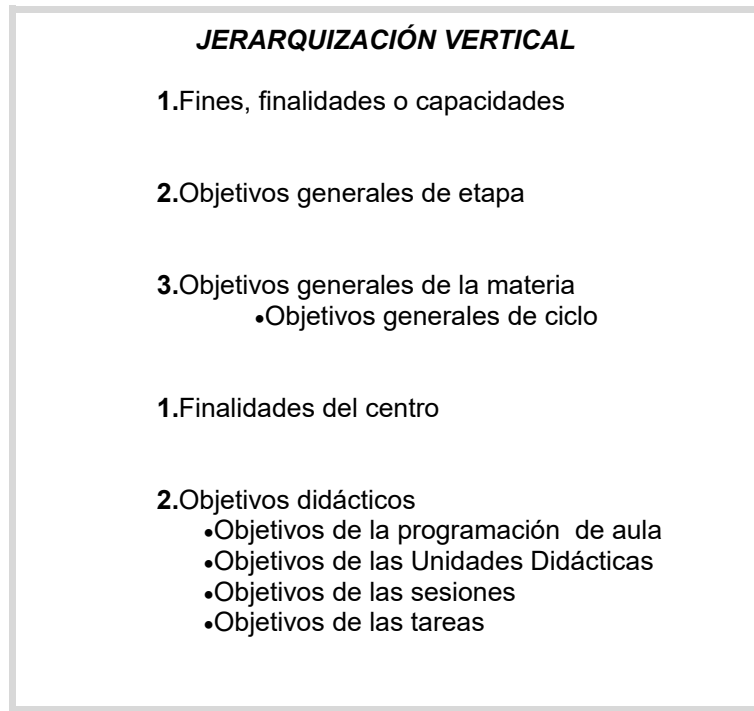
Los objetivos, que concretan las intencionalidades o fines de la educación, constituyen un referente básico para los docentes en el momento de planificar su práctica educativa, dan sentido pedagógico y coherencia didáctica a la propuesta docente y constituyen una guía para la planificación del aprendizaje.

De conformidad con lo establecido en el artículo 10 del real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, así como en lo establecido en el artículo 2 del Decreto 111/2016, , la finalidad de la educación Secundaria obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

3.1. Objetivos de Etapa.

Conforme a lo dispuesto en el artículo 10.1 del real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la finalidad de la educación Secundaria obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en ellos hábitos de estudio y de trabajo; prepararles para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos.

Estos objetivos han de entenderse como metas que guían el proceso de enseñanza-aprendizaje y hacia las cuales hay que orientar la marcha de los **Objetivos de la Materia y los de la Programación Didáctica y de Aula**. Esto es lo que se denomina **Jerarquización Vertical de Objetivos**.



Estos son los objetivos que se pretenden alcanzar durante toda la etapa educativa. En relación a ellos, debemos hacer distinción entre los presentados en el Real Decreto 1105/14 y los del Decreto 111/16 por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas correspondientes a la ESO en Andalucía. Así como los del Decreto 110/16 que regula las enseñanzas mínimas y la estructura del bachillerato en Andalucía.

Real Decreto 1105/14:

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.

Conforme a lo dispuesto en el artículo 25 del real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto

hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

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

a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

b) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de 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.

3.2.Objetivos de área

Los objetivos del área de Educación Física en la Educación Secundaria Obligatoria deben entenderse como aportaciones que, desde el área, se han de hacer a la consecución de los objetivos de la etapa.

Según la LOMCE, la materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora.

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje que plantea la LOMCE se organizan en torno a cinco grandes ejes que serían los objetivos del área en sí mismos:

1.Dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas.

2.Comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas.

3.Alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud.

4.Mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno.

5.Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el

Según la **Orden de 14/07/2016**, la materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsable, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En la misma orden que sirve de concreción en Andalucía se especifica que la enseñanza de la Educación Física en la ESO tendrá como fin contribuir a desarrollar en el alumnado los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-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.

La enseñanza de la educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

3.3. Objetivos del departamento.

Además de los objetivos establecidos por la ley, el departamento complementa con los siguientes:

1.- Conocer y valorar su cuerpo, con el fin de contribuir a mejorar sus cualidades físicas básicas y sus posibilidades de coordinación y control motor, realizando las capacidades apropiadas y haciendo un tratamiento discriminado de cada capacidad.

2.- Conocer, valorar y practicar, con el nivel de autonomía propio de su desarrollo, los juegos y deportes habituales de su entorno, individuales, colectivos o de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos, en situaciones reales.

3.- Entender, valorar y utilizar las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo como enriquecimiento personal, diseñando y practicando actividades físicas, rítmicas con y sin acompañamiento musical.

4.- Conocer, diseñar y disfrutar con actividades físicas que, respetando el medio natural, contribuya a su conservación y mejora.

5.- Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás, independientemente del nivel de habilidad alcanzado, y colaborando en la organización de aquéllas

6.- Planificar y realizar, de forma sistemática y habitual, actividades físicas y deportivas, adecuadas a sus necesidades, conociendo sus contradicciones y adoptando hábitos de alimentación e higiene que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida.

7.- Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la actividad física y del conocimiento de los mecanismos fisiológicos de adaptación a la misma.

8.- Planificar actividades físicas que contribuyan a satisfacer sus necesidades personales y que constituyan un medio para el disfrute activo del tiempo de recreo y ocio.

9.- Reconocer y valorar las actividades físico-deportivas habituales en Andalucía como rasgo cultural propio, facilitando el uso adecuado y el disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.

10.- Incrementar sus posibilidades de rendimiento mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades específicas (perfeccionamiento deportivo), como expresión de la mejora de la salud y eficacia motriz, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia.

11.- Participar en actividades físico-deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen esas actividades.

12.- Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.

13.- Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento en diversas manifestaciones artísticas, culturales y deportivas, como medio de expresión y de comunicación.

14.- Encauzar iniciativas de asociacionismo juvenil físico-deportivo-recreativo, así como valorar posibles estudios y salidas profesionales en este ámbito.

3.4.Objetivos de curso.

En el departamento hemos planteado una serie de objetivos para cada uno de los cursos.

2º de ESO

• Mejorar las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud respecto a su nivel inicial.
• Tomar conciencia de la intensidad del esfuerzo mediante la medida de la frecuencia cardiaca y su franja saludable para la práctica.
• Realizar de forma habitual y autónomamente calentamientos de tipo general antes de la práctica de actividad física.
• Adquirir hábitos higiénicos y posturales tomando conciencia de sus efectos positivos en la vida cotidiana.
• Desarrollar las habilidades y destrezas motrices básicas y sus combinaciones.
• Integrar las habilidades básicas en habilidades específicas propias de deportes individuales nuevos respecto al curso anterior y mejorar las ya adquiridas.
• Integrar las destrezas básicas en destrezas específicas propias de deportes colectivos nuevos y perfeccionar las ya adquiridas.
• Conocer los fundamentos técnico-tácticos y reglamentarios de algunos deportes de adversario.
• Colaborar y trabajar en grupo para la consecución de un fin común.
• Practicar con tolerancia y deportividad las actividades deportivas realizadas por encima de los resultados obtenidos.
• Expresar a través del movimiento corporal y facial, diferentes sentimientos y mensajes de forma improvisada.
• Adaptar la actividad motriz a diferentes ritmos musicales combinando espacio, tiempo e intensidad.
• Conocer y practicar las danzas populares más conocidas propias del territorio.
• Practicar ejercicios de respiración y relajación como medio para favorecer la mejora de la

salud.
• Conocer y utilizar las técnicas básicas de la orientación en el medio natural.
• Practicar el senderismo como actividad recreativa en el medio natural conociendo tipos de senderos y material adecuado para su práctica.
• Conocer y respetar las normas de seguridad y conservación del medio natural.

3º de ESO

• Perfeccionar en el conocimiento las capacidades físicas básicas tomando conciencia de la relación positiva que su desarrollo tiene sobre la mejora de la salud.
• Valorar la importancia del calentamiento y de la vuelta a la calma como hábitos que permiten una práctica deportiva menos peligrosa para el organismo, valorando sus efectos beneficiosos.
• Conocer y practicar sistemas y métodos de entrenamiento para el desarrollo de la fuerza-resistencia, la resistencia aeróbica y la flexibilidad.
• Conocer los principales aparatos y sistemas del cuerpo humano, así como los efectos positivos del ejercicio físico en los mismos.
• Conocer a través de la práctica de actividad física sus propias posibilidades y limitaciones motrices.
• Diseñar y llevar a la práctica calentamientos de tipo general y específicos previos a la actividad físico-deportiva y en función de la misma.
• Valorar los hábitos alimenticios y conocer la relación entre la ingesta y el gasto calórico.
• Participar de forma activa en actividades físico-deportivas en grupos, respetando la individualidad de los participantes, relacionándose con los demás y mostrando actitudes sociales positivas y asumiendo la responsabilidad individual.
• Diferenciar las distintas fases de juego en los deportes colectivos, organizando ataque y defensa.
• Conocer y practicar los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios más significativos de los juegos y deportes practicados habitualmente en su entorno.
• Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento en diversas manifestaciones artísticas, culturales y deportivas, como medio de expresión y de comunicación.
• Perfeccionar el conocimiento de sí mismo y de los demás a través de actividades de expresión y representación.
• Realizar danzas y bailes de forma individual, por parejas o colectiva, con cualquier compañero o compañera.
• Aprender a valorar el trabajo artístico y creativo, experimentando el esfuerzo que conlleva y respetando las creaciones de otros.
• Desenvolverse con cierta autonomía en los medios naturales aplicando los conocimientos generales adquiridos sobre distintas actividades.
• Conocer e interpretar mapas básicos y señales naturales para nuestra localización y la práctica segura de actividades en este medio.
• Participar en el desarrollo de actividades en el medio natural, controlando las dificultades y riesgos, adquiriendo un conocimiento del mismo y descubrir las posibilidades que ofrece para la ocupación del tiempo libre.
• Participar de forma activa, responsable y deportiva en las actividades y juegos propuestos.
• Tomar conciencia sobre la importancia del respeto a los demás y a las normas de

convivencia y del cumplimiento de las obligaciones para poder ejercer sus derechos.

4º de ESO

<ul style="list-style-type: none"> • Practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de calidad de vida y de salud valorando su condición física.
<ul style="list-style-type: none"> • Elaborar calentamientos específicos autónomos en función de la actividad física.
<ul style="list-style-type: none"> • Planificar y llevar a cabo métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad que le permitan satisfacer sus propias necesidades.
<ul style="list-style-type: none"> • Profundizar en el conocimiento de los hábitos que son perniciosos para la salud y cómo afectan a la condición física.
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los primeros auxilios como método de actuación inmediata ante una lesión deportiva o un accidente cotidiano.
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar actitudes de autoexigencia y superación en la práctica de actividades físico-deportivas.
<ul style="list-style-type: none"> • Planificar torneos y actividades desarrollando los aspectos organizativos y fomentando el fair play
<ul style="list-style-type: none"> • Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que dichas actividades tienen.
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar actividades deportivo-recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su planificación y ejecución, utilizándolas como recurso para la ocupación del tiempo libre.
<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que contribuyan a su conservación y mejora.
<ul style="list-style-type: none"> • Practicar a nivel lúdico-recreativo los fundamentos técnicos propios de actividades de adaptación al medio, valorando y respetando el patrimonio cultural (fuente de relación de actividades de ocio y tiempo libre).
<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y valorar en diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas, la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.
<ul style="list-style-type: none"> • Diseñar composiciones coreográficas, teniendo en cuenta las variables de tiempo, espacio e intensidad.
<ul style="list-style-type: none"> • Percibir el ritmo respiratorio y el tono muscular asociado a distintos estados de movimiento y de reposo como forma de conocerse mejor a sí mismo.

1º de Bachillerato

<ul style="list-style-type: none"> □ Conocer y valorar los efectos positivos de la práctica regular de la actividad física en el desarrollo personal y social, facilitando la mejora de la salud y la calidad de vida.
<ul style="list-style-type: none"> □ Elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud, incrementando las cualidades físicas implicadas, a partir de la evaluación del estado inicial.

<input type="checkbox"/> Organizar y participar en actividades físicas como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas.
<input type="checkbox"/> Resolver situaciones motrices deportivas, dando prioridad a la toma de decisiones y utilizando elementos técnicos aprendidos en la etapa anterior.
<input type="checkbox"/> Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural, demostrando actitudes que contribuyan a su conservación.
<input type="checkbox"/> Adoptar una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
<input type="checkbox"/> Diseñar, practicar y valorar individualmente y en grupos, actividades de ritmo y de expresión, especialmente montajes musicales, que potencien y desarrolle la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento, teniendo en cuenta las diferentes manifestaciones artísticas, culturales y deportivas así como las diversas técnicas de relajación, como medio de expresión y comunicación
<input type="checkbox"/> Evaluar el nivel de Condición Física y elaborar un programa que, a través de la práctica sistemática y del conocimiento de los mecanismos fisiológicos de adaptación, incremente las capacidades físicas implicadas.
<input type="checkbox"/> Utilizar de forma autónoma la actividad física y las técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y tensiones producidas en la vida diaria.

Según la LOMCE debemos tener en cuenta lo siguiente:

- En la etapa de ESO los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos, junto con la posibilidad de identificar problemas o desafíos, resolverlos y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas. Además, en la comprensión y la asimilación progresiva de los fundamentos y normas, propios de la materia, deben también integrar y transferir los conocimientos de otras áreas o situaciones. Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora: como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos. Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.
- La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este

modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima.

4. CONTENIDOS

El profesor de Educación Física debe plantearse la decisión de configurar sus objetivos (jerarquización vertical y horizontal) y en función de ellos, impartir los contenidos de enseñanza que se estimen oportunos para que los objetivos planteados se lleven a buen término. Es decir, los **contenidos** son escogidos e impartidos en función de los objetivos planteados y no al revés y **“constituyen un medio para llegar a los objetivos”**, y por ende, a los grandes fines y metas de la Educación Secundaria Obligatoria.

El *contenido de enseñanza* podemos definirlo como un *“subconjunto de la realidad cultural total, seleccionado por las áreas curriculares y sus docentes para contribuir al desarrollo y consecución de los fines educativos y objetivos generales de cada etapa y materia, a través de conceptos, procedimientos y actitudes desarrolladas en el medio escolar”* (Viciano, J. 2002).

Las características propias de la materia aconsejan un tratamiento global que debe buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos, relacionando *conocimientos, procedimientos y actitudes*. Los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques según la Orden de 14/07/2016 para la ESO y el Bachillerato en Andalucía que son:

- Salud y Calidad de vida
- Condición Física y Motriz
- Juegos y Deportes
- Expresión corporal
- Actividades físicas en el medio natural

2º ESO

SALUD Y CALIDAD DE VIDA
<ul style="list-style-type: none"> •Características de las actividades físicas saludables. •La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. •Técnicas básicas de respiración y relajación. •La estructura de una sesión de actividad física. •El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. •Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. •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. •Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ
<ul style="list-style-type: none"> •Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. •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. •Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. •La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. •Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.
JUEGOS Y DEPORTES
<ul style="list-style-type: none"> •Juegos predeportivos. •Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades fíicodeportivas individuales y colectivas. •Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. •Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. •Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. •Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. •Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. •Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. •Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. •La actividad física y la corporalidad en el contexto social. •Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.
EXPRESIÓN CORPORAL

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
- Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
- Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- 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.
- Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
- Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
- Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

En relación a estos contenidos, las unidades didácticas que se plantean para 2º de ESO son:

PRIMER TRIMESTRE

Condición Física

Fútbol sala

Orientación

Representación (teatro)

SEGUNDO TRIMESTRE

Juegos alternativos

Voleibol

Crossfit

Judo

TERCER TRIMESTRE

Juegos populares

Atletismo

Coreografías

3º ESO

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- 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.
- Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación.
- Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento

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

- Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 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.
- Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 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.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

JUEGOS Y DEPORTES

- 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.
- Juegos alternativos y predeportivos.
- Los golpesos.
- 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.
- La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. 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.
- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnicotáctico.
- La actividad física y la corporalidad en el contexto social.

<ul style="list-style-type: none"> • Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. • El deporte en Andalucía.
EXPRESIÓN CORPORAL
<ul style="list-style-type: none"> • Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. • El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. • Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. • Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. • Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. • Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. • Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. • El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. • Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL
<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Técnicas de progresión en entornos no estables. • Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. • Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. • Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. • 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. • Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

En relación a estos contenidos, las unidades didácticas que se plantean para 3º de ESO son:

PRIMER TRIMESTRE

Condición Física
Balonmano
Orientación
Acrosport

SEGUNDO TRIMESTRE

Juegos alternativos
Voleibol
Crossfit
Atletismo

TERCER TRIMESTRE

Juegos populares
Primeros auxilios
Badminton
Coreografías.

SALUD Y CALIDAD DE VIDA
<ul style="list-style-type: none"> • Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. • La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. • 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. • La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. • Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. • Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. • Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. • Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. • El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. • Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. • 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. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. • 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.
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ
<ul style="list-style-type: none"> • Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientadas a la mejora de la salud. • La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. • Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. • Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
JUEGOS Y DEPORTES
<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. • Juegos populares y tradicionales. • Juegos alternativos. • La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades fisicodeportivas.

- Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 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. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- Las características de cada participante.
- Los factores presentes en el entorno.
- Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 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.
- Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de espectador o espectadora.

EXPRESIÓN CORPORAL

- Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- 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 artísticoexpresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- 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.
- Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
- La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
- Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- 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.
- Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
- Fomento de los desplazamientos activos.
- 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.
- Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

En relación a estos contenidos, las unidades didácticas planteadas para 4º de ESO son:

PRIMER TRIMESTRE

Condición física
Baloncesto
Orientación
Teatro (representación)

SEGUNDO TRIMESTRE

Juegos alternativos
Voleibol
Crossfit
Atletismo

TERCER TRIMESTRE

Juegos populares
Primeros auxilios
Rugby touch- floorball
Coreografías

1º de Bachillerato

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.
- Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- Características de las actividades físicas saludables.
- Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada.
- Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
- Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

- Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
- Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
- Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

JUEGOS Y DEPORTES

- Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
- Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
- Deportes de raqueta y/o de lucha.
- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
- Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
- Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.

- La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

EXPRESIÓN CORPORAL

- Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

- Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
- Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
- Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
- Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

En relación a estos contenidos, las unidades didácticas planteadas para 1º de Bachillerato son:

PRIMER TRIMESTRE

Condición física
Baloncesto
Orientación
Acrosport

SEGUNDO TRIMESTRE

Juegos alternativos
Voleibol
Crossfit
Floorball

TERCER TRIMESTRE

Juegos populares
Primeros auxilios
Rugby – touch
Coreografías

La LOMCE habla de cinco tipos de situaciones motrices en los que puede estructurarse la Educación Física que se caracterizan por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos y se añade un sexto aspecto relacionado con la adopción de hábitos saludables.

Acciones motrices individuales en entornos estables

Suelen basarse en modelos técnicos de ejecución, y en ellas resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones, donde la repetición para la mejor automatización y perfeccionamiento suele aparecer con frecuencia. Este tipo de situaciones se suele presentar en las actividades de desarrollo del esquema corporal, de adquisición de habilidades individuales, en la preparación física de forma individual, el atletismo, la natación y la gimnasia en algunos de sus aspectos, entre otros.

Acciones motrices en situaciones de oposición

En estas situaciones resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. La atención, la anticipación y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar al contrario, así como el estricto respecto a las normas y a la integridad del adversario consustancial en este tipo de acciones, son algunas de las facultades implicadas; a estas situaciones corresponden los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, el bádminton, el tenis, el minitenis y el tenis de mesa, entre otros.

Situaciones de cooperación, con o sin oposición

Nos referimos a las situaciones donde se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo, pudiéndose dar que las relaciones de colaboración tengan como objetivo el de superar la oposición de otro grupo. El adecuado uso de la atención global, selectiva y su combinación, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas situaciones, además de la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya. Debe tenerse en cuenta, a su vez, la oportunidad que supone el aprovechamiento de situaciones de cooperación para, mediante la utilización de metodologías específicas, abordar el tema de las relaciones interpersonales, cuyo adecuado tratamiento con tanta frecuencia se señala en nuestros días. Juegos tradicionales, actividades adaptadas del mundo del circo, como acrobacias o malabares en grupo; deportes como el patinaje por parejas, los relevos, la gimnasia en grupo, y deportes adaptados, juegos en grupo; deportes colectivos como baloncesto, balonmano, béisbol, rugby, fútbol y voleibol, entre otros, son actividades que pertenecen a este grupo.

Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno

Lo más significativo es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. En general se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios predecibles o no, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas concretas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. En ocasiones, las acciones incluyen cierta carga emocional que el usuario debe gestionar adecuadamente. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural; puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman

parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.

Situaciones de índole artística o de expresión

Las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El alumno debe producir, comprender y valorar esas respuestas. El uso del espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical) y superación de la inhibición, son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros.

Adopción de hábitos saludables

La Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. Debe asegurarse que esa práctica respete las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable. En consecuencia, su adecuada orientación y control hacia la salud individual y colectiva, la intervención proporcionada de las capacidades físicas y coordinativas, así como la atención a los valores individuales y sociales con especial interés referidos a la gestión y ocupación del tiempo libre y el ocio, constituyen un elemento esencial y permanente de toda práctica física realizada en las etapas escolares. Ello no es óbice para que se programen actividades que persigan de forma explícita el cuidado de la salud, la mejora de la condición física o el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre, pero siempre desde la perspectiva de que el alumnado aprenda a gestionarlos de forma autónoma. No se trata, sólo, de conseguir que durante las etapas escolares el alumnado esté más sano, sino de que aprenda a comportarse de manera más sana, y eso se ha de producir como consecuencia de una adecuada orientación de la Educación Física.

DISTRIBUCIÓN TEMPORAL

Las distintas unidades didácticas presentadas para cada curso se encuentran en el orden cronológico en el que van a ser desarrolladas, pero es necesario especificar que en ocasiones, este orden se puede ver afectado, ya que en nuestra materia la climatología puede afectarnos bastante, además de la distribución de las instalaciones deportivas, por lo que la distribución temporal de los contenidos en Educación Física debe ser flexible y abierta a cambios.

ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

Las competencias clave surgen de la preocupación de la Unión Europea de encontrar un punto de encuentro y sustanciar la capacidad mínima necesaria que debe adquirir el alumnado y que servirá de criterio para evaluar los sistemas educativos.

Se considera que «las competencias clave son aquellas que todas las personas precisan para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa, la inclusión social y el empleo». Se identifican siete competencias clave esenciales para el bienestar de las sociedades europeas, el crecimiento económico y la innovación, y se describen los conocimientos, las capacidades y las actitudes esenciales vinculadas a cada una de ellas.

- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)	- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia social y cívica (CSC)	- Competencia en conciencia y expresiones culturales (CEC).
- Competencia para aprender a aprender. (CAA)	

- Competencia para el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).

- Competencia digital (CD)

Mediante la materia de Educación Física se podrá contribuir a la consecución de las competencias clave de la siguiente forma:

En Secundaria:

- Ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).
- Contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.
- Contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) potenciando las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia actividad física, permitiendo al alumnado diseñar así, su propio plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorece la motivación y la confianza que son factores cruciales para la adquisición de esta competencia.
- El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.
- Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas 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, 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.

En Bachillerato:

- Contribuye de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.
- Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC).
- Fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.
- 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.
- Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIeP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.
- Asimismo, ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.
- Finalmente, contribuye a la mejora de la competencia digital (Cd) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

CONTENIDOS TRANSVERSALES E INTERDISCIPLINARIEDAD

Basándonos en lo establecido por el artículo 39 de la LEA, fundamentalmente se hará

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

Además, La Educación Física es una materia privilegiada para tratar la educación en valores debido a las relaciones tan especiales que se producen, las situaciones que se dan en los juegos o la iniciativa o autonomía que se necesita en las clases.

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

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

–Educación ambiental: Considerando el ambiente como todo lo que nos rodea trataremos este aspecto desde el cuidado de todo el material utilizado en Educación Física incluyendo las instalaciones, el material e instalaciones del centro, hasta llegar al Medio Natural. Por la constante interacción con el entorno, se hace posible una reflexión crítica relativa al mismo concienciando al alumnado para su respeto y cuidado, sobre todo desde el bloque de contenidos de actividades en el medio natural, donde analizaremos el impacto de estas actividades en el medio poniendo especial atención a dejar el entorno siempre como lo encontramos y a irrumpir lo menos posible en la vida de las especies que habitan allí.

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

–Educación para la igualdad: Se eliminarán las connotaciones sexistas de materiales, juegos, deportes,... de chicos y chicas diferenciados. La actividad física educativa va a facilitar el conocimiento entre los sexos y una dinámica correctora de las discriminaciones. Se diseñarán actividades físico-deportivas que no tengan, en la medida de lo posible, connotaciones sexistas. En todas las actividades propuestas en esta programación está presente la participación de todo el alumnado, sin distinción de sexo, raza o cultura.

INTERDISCIPLINARIEDAD

Los contenidos que se tratan en el bloque de Salud y Calidad de Vida y Condición Física y Motriz se pueden relacionar fácilmente con los contenidos de la asignatura de biología en cuanto al conocimiento del propio cuerpo, funcionamiento y reacción ante la actividad física, así como los hábitos saludables de higiene y alimentación.

El bloque de Juegos y Deportes se puede relacionar con el área de matemáticas en los sistemas de puntuación, trayectorias, mediciones, o con el área de lengua y literatura en cuanto al nuevo vocabulario aprendido.

En el caso de la Expresión Corporal lo relacionamos con el área de música en el estudio del tiempo, el ritmo, la velocidad y el soporte musical propio de este bloque.

Y por último en el bloque de Actividades físicas en el Medio Natural se puede relacionar con el área de ciencias naturales, sociales o geografía que estudian en medio natural y las tendencias de la sociedad en cuanto al mismo.

PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación son definidos por Contreras (1998) como los indicadores del grado en que el alumnado ha desarrollado las capacidades propuestas en los objetivos.

Contreras (1998)¹ define la evaluación como el proceso por el cual el profesor sondea los aprendizajes (conceptuales, procedimentales y actitudinales) adquiridos por el alumnado. Asimismo, este autor define los criterios de evaluación como los indicadores del grado en que el alumnado ha desarrollado las capacidades propuestas en los objetivos.

Blázquez (1992)² nos indica que la evaluación debe ser inicial, procesual y final, así como que debe atender a conceptos, procedimientos y actitudes.

-Aspectos Cognitivo-Teóricos: se realizarán pruebas teóricas al final de cada trimestre, trabajos teóricos relacionados con las unidades didácticas trabajadas, preguntas de clase y trabajos voluntarios de recopilación de actividades.

-Aspectos Práctico-Motrices: se utilizará la observación asistemática, escalas de puntuación que registrarán si el alumnado ha aprendido o no la habilidad y en qué grado y test para medir las cualidades físicas básicas.

-Aspectos Socio-Afectivos: se utilizará la observación directa diaria para aspectos como la participación e implicación y la lista de control para aspectos de higiene y cumplimiento de las normas.

En el Real Decreto 1105/14 aparecen los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables agrupados para el primer ciclo de la ESO (de 1º a 3º) y a parte los de 4º de ESO y 1º de Bachillerato. A su vez, la Orden del 14/07/2016 de concreción en Andalucía establece para cada curso los criterios de evaluación y su relación con las Competencias Clave. Debajo de cada tabla del Real Decreto aparecerán los criterios establecidos por la Orden para cada curso.

PRIMER CICLO DE ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales, aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las habilidades físico-deportivas propuestas	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio,

¹ Contreras, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona. Inde.

² Blázquez, D. (1992). *Evaluar en Educación Física*. Barcelona. Inde.

Programación Didáctica de Educación Física. IES Alminares

<p>con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>

<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades fíicodeportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades fíicodeportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 2º DE ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras

- personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
- 8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
 - 9.Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
 - 10.Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA
 - 11.Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA,CSC, CEC.
 - 12.Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 3º DE ESO

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

personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.

9.Controlar las dificultades y los riesgos 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. CCL, CSC.

10.Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

11.Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

4º DE ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
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. CMCT, CAA, CSC, SIEP	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que

Programación Didáctica de Educación Física. IES Alminares

<p>física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA</p>	<p>aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>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. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma</p>
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.</p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. CCL, CSC.</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar,</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p>

seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.	12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
--	---

CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA 4º DE ESO

Además de los establecidos en el Real Decreto 1105/14, la Orden 14/07/16 establece uno más:

13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

1º DE BACHILLERATO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CeC.	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.	4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el	5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses

<p>mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIeP.</p>	<p>personales. 5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CAA, SIeP.</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIeP.</p>	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
<p>9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, Cd, CAA.</p>	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

Y la Orden de 14 de julio de 2016 establece, para Andalucía, añade otro criterio de evaluación más:

10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIeP.

Además de estos criterios establecidos directamente por la legislación vigente, dentro de cada unidad didáctica se especifican los criterios de forma más concreta y atendiendo a los objetivos de la misma unidad.

8.METODOLOGÍA

La metodología, según Delgado (2002)³, se puede entender como todas las acciones que realiza el profesor en el proceso de enseñanza aprendizaje con la intencionalidad de enseñar.

Atendiendo a la legislación vigente nuestra metodología en esta etapa deberá ser fundamentalmente participativa y activa, fomentando tanto el trabajo individual como el cooperativo y trabajando junto con el resto de profesores del centro para darle a nuestra intervención un carácter multidisciplinar.

Siguiendo las líneas del constructivismo de Piaget y Vigostky que defienden que el alumnado debe ser el que construya su propio aprendizaje, el tratamiento de nuestra materia será global, buscando siempre la relación entre conocimientos, procedimientos y actitudes e induciendo al alumnado progresivamente en la mayor autonomía en la práctica de actividades físicas.

De forma general, el departamento establece unas rutinas organizativas que buscan favorecer hábitos higiénicos y aumentar la seguridad en el aula, posteriormente se desarrollarán las distintas consideraciones metodológicas dependiendo de los distintos bloques de contenido de la materia.

RUTINAS ORGANIZATIVAS
<ul style="list-style-type: none">• Establecer un lugar fijo para dar la información inicial.
Estructurar adecuadamente la sesión en: a) <u>Parte Previa</u> : acceso al aula, cambio de vestuario y colocar el material (a través de alumnos-as responsables que irán rotando por orden de lista). b) <u>Parte Inicial o Calentamiento</u> : evitar lesiones. c) <u>Parte Principal</u> : intercalar periodos de trabajo y descanso. d) <u>Parte Final o Vuelta a la Calma</u> : puesta en común, recogida del material, ASEO PERSONAL y vuelta al aula.
<ul style="list-style-type: none">• Comprobar la indumentaria deportiva y el aseo personal.
<ul style="list-style-type: none">• Usar diferentes materiales que posean un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad, potenciando al mismo tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

En las unidades de Salud y Calidad de vida, así como en las de Condición Física y Motriz buscaremos que el alumnado entienda la importancia de la actividad física para su correcto desarrollo mediante propuestas lúdicas y motivadoras que atienda a la diversidad del alumnado. Las diferentes actividades pretenderán establecer un clima de relación y comunicación. Deberemos crear un ambiente de auto-superación y mejora para el trabajo de la condición física, partiendo de sus niveles iniciales y motivaciones y fomentando la creación de hábitos higiénicos

³ Delgado, M.A. y Sicilia, A. (2002). *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Barcelona. Inde.

y saludables para su vida cotidiana.

En las de Juegos y Deportes la metodología estará centrada en las situaciones globales lúdicas y la resolución de problemas típicos de estos contenidos, sin buscar una ejecución precisa sino buscando la participación e iniciativa en la búsqueda de soluciones. Además pretenderemos fomentar la práctica de actividades extraescolares para contribuir a la consecución de mi línea de trabajo sobre el aprovechamiento del tiempo libre.

Para el trabajo de Expresión Corporal tendremos en cuenta los aprendizajes previos del alumnado e intereses y progresando hacia una mayor autonomía del alumnado. Haremos especial hincapié en la coeducación y la participación y creatividad del alumnado.

Por último, en las unidades de Actividad en el Medio Natural nos centraremos en la participación activa y significativa del alumnado. Prestaremos especial atención a las medidas de seguridad y seguiremos trabajando con formas jugadas, potenciando la práctica de estas actividades como una forma constructiva de utilizar su tiempo libre o de ocio.

Sobre la intervención didáctica he de comentar que en la actuación como docentes se ha de utilizar tanto la Instrucción Directa como la Indagación y Búsqueda, dependiendo de los objetivos y contenidos, pero la más empleada será la Indagación y Búsqueda, ya que la legislación vigente plantea se inclina más por este planteamiento.

Los estilos de enseñanza también variarán en función de los objetivos, pero lo más empleados serán la asignación de tareas, estilos participativos, socializadores, creativos resolución de problemas y descubrimiento guiado. La estrategia en la práctica global será la más empleada aunque se recurrirá a la analítica cuando sea necesario.

Como recursos contamos con las instalaciones del centro, pizarra, equipo de música y silbato y como medios materiales, los pertenecientes al departamento de Educación Física, la indumentaria deportiva del alumnado y los materiales autoconstruidos.

En relación al proyecto bilingüe, decir que la asignatura se imparte en su modalidad bilingüe desde 1º a 4º de ESO. La planificación es la misma que para el resto de cursos pero los apuntes se dan totalmente en inglés, así que como determinadas partes de la sesión como es el caso del calentamiento. Una vez cada tres semanas nos acompaña la asistente lingüística y en los exámenes hay preguntas tanto en español como en inglés.

En la LOMCE se establecen Estrategias metodológicas diferenciadas para la ESO y el Bachillerato:

8.1. Estrategias metodológicas en la ESO

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

Es esencial 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 reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas

habilidades y estilos cognitivos.

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

La 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 positiva mente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

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

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación 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 deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

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

Como ya se dijo anteriormente, 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 de adquisición de hábitos de

salud y 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.

8.2. Estrategias metodológicas en Bachillerato

La educación Física en el Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador. Se fomentará que el alumnado se implique responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo.

Desde la educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

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

La 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. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física.

Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La educación Física proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/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 entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y 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.

9.PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Al margen de los Criterios de Evaluación mencionados con anterioridad, se tienen en cuenta una serie de consideraciones para la consecución del aprobado en la asignatura de Educación Física.

- Todos los alumnos/as deben **asistir y participar** en las sesiones teóricas y prácticas. Quien no realice las sesiones por enfermedad y otras causas justificadas o injustificadas deberán realizar una tarea alternativa. (Esta actividad será recogida y corregida por el profesor siendo una nota más para la evaluación).

Las faltas de asistencia sin justificar repercutirán negativamente en la calificación.

- Todos los alumnos/as asistirán a las clases prácticas con **indumentaria deportiva**. No asistir con ropa deportiva y sin motivos justificados, repercutirá negativamente en la nota final.
- Realización de uno o dos **trabajos trimestrales** (dependiendo de las U.D.s que se estén impartiendo) que podrán ser individuales o en grupo. Su presentación es imprescindible para que se tengan en cuenta los demás aspectos a evaluar.
- Realización de **pruebas físicas** y/o test motores en los que serán valorados principalmente dos aspectos: el conocimiento de la finalidad de los mismos y el esfuerzo
- Todos deberán mantener una **actitud de respeto** hacia los compañeros, el profesor, los materiales didácticos utilizados para las distintas clases, así como por las diferentes normas

de juegos y deportes.

- Aquel **alumnado con la asignatura de Educación Física pendiente** del curso anterior podrán superarla mediante evaluación continua. Si superan el presente curso alcanzando los objetivos planteados para ellos en el mismo, se considerará que han superado también los del curso anterior ya que se trata de un proceso continuo de formación en el que se va construyendo sobre los cimientos del año anterior. Al principio de curso mantenemos una reunión con los alumnos y les explicamos el proceso que vamos a seguir para recuperar la asignatura. Se les explica que esta recuperación se realizará trimestralmente.
- Para el seguimiento de alumnos tanto repetidores como alumnos con la asignatura pendiente utilizamos el documento (PRANA) acordado por el centro.

Se establecen como criterios de calificación, aplicables a todos los núcleos de contenidos, las siguientes consideraciones:

En cuanto a los aspectos actitudinales

Su valoración supondrá hasta un máximo del 50% de la calificación .

Destacamos en este apartado dos aspectos significativos:

- Asistencia a clase
- Adquisición de hábitos, esfuerzo, actitud en clase. Hábitos higiénicos, participación en tareas de organización de clase, participación en actividades extraescolares, actitud activa y participativa.

En cuanto a los aspectos cognitivo-teóricos

Su valoración supondrá un 20% de la calificación final, y en este apartado se valorarán:

- Pruebas teóricas,
- Trabajos teóricos.
- Exposición de trabajos individuales o en grupo

En cuanto a los aspectos práctico-motrices

Su valoración supondrá un 30 % de la calificación total.

Para su evaluación se tendrá en cuenta el nivel alcanzado por los alumnos y alumnas en los requerimientos prácticos, físicos o técnicos de cada uno de los núcleos de contenidos. (Estos requerimientos serán pormenorizados por el profesorado en cada Unidad Didáctica).

Además, desde el departamento se tienen en cuenta una serie de consideraciones que ayudan a valorar el desarrollo de las capacidades propuestas.

- **Sobre el desarrollo de las capacidades físicas.**

Deberá valorarse el nivel de desarrollo logrado en las competencias físicas básicas, considerando en qué medida han evolucionado las más elementales, no tanto desde un punto de

vista cuantitativo (incremento de fuerza, velocidad, resistencia...) como desde un punto de vista cualitativo (precisión, flexibilidad, adecuación al objetivo...)

La apreciación del desarrollo logrado no debe hacerse teniendo como referencia los valores más normales en su grupo e edad sino el nivel de partida de cada alumno y alumna en las distintas competencias. Se tendrá cuidado de que la valoración no resulte discriminatoria en razón de factores como el sexo o determinadas características físicas o psíquicas que puedan condicionar el ejercicio.

Para los alumnos y alumnas de 3º y 4º de ESO tendremos en cuenta que adquieran conocimientos suficientes de sus necesidades de desarrollo físico y de las posibilidades y medios para satisfacerlas adecuadamente, y valorar la capacidad de analizar el estado de sus capacidades físicas como requisito previo a la planificación de la mejora de las mismas.

- **Sobre la autorregulación de la actividad física**

Deberá comprobarse el desarrollo alcanzado en la capacidad de regular la propia actividad física. Se trata de comprobar cómo se interpretan los distintos indicadores internos de la actividad y el esfuerzo realizados –frecuencia cardíaca o respiratoria, equilibrio dinámico...- y los distintos indicadores externos relativos a la posición, situación, velocidad..., y cómo se utiliza la información obtenida para adecuar la actividad a las condiciones internas y externas en las que se desarrolla.

- **Sobre el desarrollo de actitudes sociales**

Habrà de valorarse el desarrollo de actitudes que potencien la actividad física grupal como la cooperación, la tolerancia y el respeto a las normas establecidas.

Se pretende así tomar en consideración la progresiva implantación de normas, aceptadas como necesarias para regular la organización y el funcionamiento de una actividad de grupo y en qué medida esa implantación de normas es favorecida por aptitudes como la aceptación de los demás, la tolerancia, la valoración del esfuerzo realizado, el respeto y la solidaridad.

Con los alumnos y alumnas mayores intentaremos conseguir que ellos mismos sean capaces de valorar las posibilidades positivas y negativas de los hábitos sociales, deportivos y medioambientales que faciliten su integración con un pensamiento crítico en la sociedad actual.

- **Sobre la concienciación y actitud crítica de los efectos de la actividad física**

Deberá comprobarse en qué medida y qué tipo de relaciones se establecen entre la realización de actividades físicas y el mantenimiento o la mejora de la salud y su contribución a la calidad de vida.

Del mismo modo, se valorará el desarrollo de la actitud crítica hacia las actividades físicas que implican riesgos para la salud o deterioro medioambiental.

- **Sobre las capacidades de expresión corporal**

Se comprobará la flexibilidad y adecuación con la que se utilizan los recursos expresivos corporales para comunicarse.

De esta manera se podrá constatar cómo, a través de los gestos y de la postura corporal, los alumnos y alumnas consiguen transmitir sentimientos o ideas, representar personajes o historias... de forma espontánea y creativa y en qué medida son capaces de interpretar las representaciones de otros.

10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Según el R. D. 1105/2014, el conjunto de actuaciones educativas de atención a la diversidad están dirigidas a dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones, intereses, situaciones socioeconómicas y culturales, lingüísticas y de salud del alumnado, con la finalidad de facilitar la adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que le impida alcanzar la titulación de educación Secundaria obligatoria.

Además, la atención a la diversidad de los alumnos y alumnas reviste especial importancia en Educación Física, debido a la complejidad de algunos de los contenidos del programa, y debe estar presente siempre en la actividad docente para lograr los mejores resultados.

La programación del área de Educación Física debe tener en cuenta aquellos contenidos en los que el alumnado muestra un nivel menos homogéneo. Además del hecho de que no todos adquieren al mismo tiempo y con la misma intensidad los contenidos tratados. Por eso, debe estar diseñada de modo que asegure un nivel mínimo para todos los alumnos al final de la etapa, dando oportunidades a todos según su capacidad.

La atención a la diversidad está contemplada también en la metodología y en las estrategias didácticas concretas que van a aplicarse en el aula. Estas estrategias afectan fundamentalmente a los diferentes niveles de dificultad en la propuesta de actividades.

En el departamento contamos con una serie de recursos para favorecer esta atención a la diversidad:

- Una prueba inicial para tomar contacto, conocer el nivel de partida del alumnado y detectar los primeros síntomas de posibles problemas.
- Reunión del equipo educativo para esta evaluación inicial para conocer la opinión del resto del equipo docente y poner en común los casos concretos, intentando adoptar las primeras medias conjuntas.
- Colaboración del departamento de orientación y profesoras del aula de apoyo.

Concretamente, en nuestra materia de educación física las adaptaciones irán orientadas a dos casos concretos principalmente:

a) Alumnado con lesión permanente

- Presentará certificado médico que especifique de forma concreta ejercicios contraindicados y ejercicios que sí puede realizar y asistirá a clase
- Será evaluado de los contenidos cognitivo-teóricos igual que el resto de compañeros/as
- Realizar un trabajo motivador alternativo a su problema mediante un programa individual adaptado en función de sus posibilidades o la misma sesión que sus compañeros adaptando los ejercicios.
- Colaboración con el profesorado y compañeros: dirigiendo el calentamiento, organizando el material, ejerciendo de árbitro, desarrollando un cuaderno de clase y participando en todas las actividades que le permita su lesión concreta.
- Elaborar un trabajo teórico en relación al contenido impartido a realizar, a ser posible, durante la clase. Trabajos sobre la sesión, de análisis de comportamiento o actividades del libro de texto.

b) Alumnado con lesión temporal. Por nuestra parte:

- Informar al alumnado de qué van a hacer cuando esto ocurra, para que sepan que no van a estar exentos de la asignatura.
- Analizar la situación del alumno/a: interés por la asignatura y tipo de lesión o problema.

Por parte del alumno/a afectado:

- Presentarán prescripción médica indicando el tiempo de reposo y recuperación.
- Serán evaluados de forma ordinaria si el tiempo de reposo no es excesivo.
- Realizar un trabajo motivador alternativo a su problema mediante un programa individual adaptado en función de sus posibilidades o la misma sesión que sus compañeros adaptando los ejercicios.
- Realizará, igual que en el caso anterior, trabajos teóricos de los contenidos que no pueda desarrollar de forma práctica en el aula.
- Colaborará con el profesor y los compañeros en aspectos organizativos como en el caso anterior.
- Recogerá en una ficha las actividades desarrolladas de forma práctica por los compañeros.

Atendiendo a la Orden del 25 de Julio de 2008, que regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa educación básica en centros docentes públicos de Andalucía, los programas de adaptación curricular podrán ser de tres tipos:

- Adaptaciones curriculares no significativas, *cuando el desfase curricular con respecto al grupo de edad del alumnado es poco importante. Afectará a los elementos del currículo que se consideren necesarios, metodología y contenidos, pero sin modificar los objetivos de la etapa educativa ni los criterios de evaluación.*
- Adaptaciones curriculares significativas, *cuando el desfase curricular con respecto al grupo de edad del alumnado haga necesaria la modificación de los elementos del currículo, incluidos los objetivos de la etapa y los criterios de evaluación.*
- Adaptaciones curriculares para el alumnado con altas capacidades intelectuales

En el centro contamos con alumnado que precisa adaptaciones no significativas, para los cuales se adaptan los contenidos y la metodología pero para alcanzar los mismos objetivos didácticos. También contamos con un alumno que precisa de adaptación significativa.

En cuanto al seguimiento que se hace de los alumnos que tienen asignaturas pendientes o alumnos repetidores, utilizamos el documento (PRANA) elaborado y acordado por el centro.

11.ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS

Nivel Educativo	Temporalización	Actividad programada	Departamentos Implicados
1º ESO	Primer trimestre	Actividades en la naturaleza. Ruta por el Parque Natural de Grazalema.	Biología-Geología, Educación Física
	Segundo trimestre	Actividades en la naturaleza. Ruta por el Parque de los Alcornocales.	Educación Física Biología-Geología, Educación Física Geografía e Historia
	Tercer trimestre	1.- Ruta ciclista por la vía verde de la Sierra de Cádiz. 2.- Actividades deportivas en las instalaciones municipales.	Educación Física Biología-Geología Educación Física

Nivel Educativo	Temporalización	Actividad programada	Departamentos Implicados
2º ESO	Primer trimestre	Visita del Yacimiento Arqueológico de Ocuri y realización del sendero del Majaceite.	Biología-Geología, Educación Física, Educación Plástica y Visual
	Segundo trimestre	Multideporte en las instalaciones deportivas municipales	Educación Física Biología-Geología, Educación Física Geografía e Historia
	Tercer trimestre	Acampada en un equipamiento medioambiental de la provincia.	Educación Física

Nivel Educativo	Temporalización	Actividad programada	Departamentos Implicados
3º ESO	Segundo trimestre	Iniciación al Surf.	Educación Física
	Tercer trimestre	Multideporte en las instalaciones deportivas municipales	Educación Física

Nivel Educativo	Temporalización	Actividad programada	Departamento s Implicados
4º ESO	Primer trimestre	Multideporte en las instalaciones deportivas municipales	Educación Física
	Segundo trimestre	Actividades físico-deportivas en el centro deportivo Padel Arcos.	Educación Física
	Tercer trimestre	Actividades acuáticas en el Lago de Arcos	Educación Física

Nivel Educativo	Temporalización	Actividad programada	Departamentos Implicados
1º BCH	Primer trimestre	Multideporte en las instalaciones deportivas municipales	Educación Física
	Segundo trimestre	Iniciación al Surf.	Educación Física
	Tercer trimestre	Actividades acuáticas en el Lago de Arcos	Educación Física

