

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2022/2023

---

#### ASPECTOS GENERALES

---

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación
- M. Adaptación del Horario a Situación Excepcional con Docencia Telemática

#### ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

---

EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.

EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA 2022/2023 ASPECTOS GENERALES

## A. Contextualización

Las programaciones didácticas son instrumentos específicos de planificación, desarrollo y evaluación de cada materia, establecido por la normativa vigente. Se atienden a los criterios generales recogidos en el Proyecto Educativo y tienen en cuenta las necesidades y características del alumnado.

Para este curso 2022-2023 vamos a regirnos por las dos legislaciones vigentes, así contextualizaremos los cursos de 2º y 4º ESO, en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación así como sus decretos; y para 1º y 3º ESO, en la actual LOMLOE, basándonos en la Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.

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

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

## B. Organización del departamento de coordinación didáctica

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

Para este curso 2022-2023, el Departamento de Educación Física, está compuesto por 3 docentes, dos de ellos con carácter definitivo en el centro, y que además imparten la docencia bilingüe en la materia. Quedando la organización de la siguiente forma:

- Virginia Posadas: jefa de Departamento. 4º ESO bilingüe (6 grupos) y 3 grupos de 3º ESO (C, E y F)
- Moisés Arrabal: 1º ESO bilingüe (6 grupos).
- Ángel Cosano: 2º ESO ( 6 grupos) y 3 grupos de 3º ESO (A, B y D).

## C. Justificación legal

Para los cursos de 2º y 4º ESO:

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.
- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

Y para los cursos de 1º y 3º ESO:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, por el que se regulan la evaluación y la promoción en la Educación Primaria, así como la evaluación, la promoción y la titulación en la Educación Secundaria Obligatoria, el Bachillerato y la Formación Profesional.
- Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.

#### **D. Objetivos generales de la etapa**

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan, los objetivos de la Etapa para 2º y 4º ESO son:

- 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) Apreiciar 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.

Y los objetivos de la Etapa para 1º y 3º ESO, según la LOMLOE, son:

Fines: 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-tecnológico y motor; desarrollar y consolidar los hábitos de estudio y de trabajo, así como hábitos de vida saludables, preparándolos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral; y formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones de la vida como ciudadanos y ciudadana.

Objetivos de Etapa:

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

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 los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, 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. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

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 las demás personas, 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, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

l) Apreiciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## E. Presentación de la materia

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

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

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

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

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.

## F. Elementos transversales

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

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

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

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

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

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

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

El Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica es la herramienta en la que se concretan los principios y los fines del sistema educativo español referidos a dicho periodo. El Perfil identifica y define, en conexión con los retos del siglo XXI, las competencias clave que se espera que los alumnos y alumnas hayan desarrollado al completar esta fase de su itinerario formativo.

El referente de partida para definir las competencias recogidas en el Perfil de salida ha sido la Recomendación del Consejo de la Unión Europea, de 22 de mayo de 2018, relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente

¿ Desarrollar una actitud responsable a partir de la toma de conciencia de la degradación del medioambiente y del maltrato animal basada en el conocimiento de las causas que los provocan, agravan o mejoran, desde una visión sistémica, tanto local como global.

¿ Identificar los diferentes aspectos relacionados con el consumo responsable, valorando sus repercusiones sobre el bien individual y el común, juzgando críticamente las necesidades y los excesos y ejerciendo un control social frente a la vulneración de sus derechos.

¿ Desarrollar estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos y externos que inciden en ella, asumiendo la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública.

¿ Desarrollar un espíritu crítico, empático y proactivo para detectar situaciones de inequidad y exclusión a partir de la comprensión de las causas complejas que las originan.

¿ Entender los conflictos como elementos connaturales a la vida en sociedad que deben resolverse de manera pacífica.

¿ Analizar de manera crítica y aprovechar las oportunidades de todo tipo que ofrece la sociedad actual, en particular las de la cultura en la era digital, evaluando sus beneficios y riesgos y haciendo un uso ético y responsable que contribuya a la mejora de la calidad de vida personal y colectiva.

¿ Aceptar la incertidumbre como una oportunidad para articular respuestas más creativas, aprendiendo a manejar la ansiedad que puede llevar aparejada.

¿ Cooperar y convivir en sociedades abiertas y cambiantes, valorando la diversidad personal y cultural como fuente de riqueza e interesándose por otras lenguas y culturas.

¿ Sentirse parte de un proyecto colectivo, tanto en el ámbito local como en el global, desarrollando empatía y generosidad.

¿ Desarrollar las habilidades que le permitan seguir aprendiendo a lo largo de la vida, desde la confianza en el conocimiento como motor del desarrollo y la valoración crítica de los riesgos y beneficios de este último.

Las competencias clave que se recogen en el Perfil de salida son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la citada Recomendación del Consejo de la Unión Europea.

La consecución de las competencias y los objetivos previstos en la LOMLOE para las distintas etapas educativas está vinculada a la adquisición y al desarrollo de las competencias clave recogidas en este Perfil de salida, y que son las siguientes:

¿ Competencia en comunicación lingüística.

¿ Competencia plurilingüe.

¿ Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

¿ Competencia digital.

¿ Competencia personal, social y de aprender a aprender.

¿ Competencia ciudadana.

¿ Competencia emprendedora.

¿ Competencia en conciencia y expresión culturales

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

Esta materia desarrolla las competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el

funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

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

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

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

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

## H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 111/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

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

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

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

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

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

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

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

Añadiendo a los anteriores, aquellas recomendaciones impregnadas en la Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023:

\* 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 el desarrollo de las competencias clave y competencias específicas adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los saberes básicos 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.

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

\* La forma particular de abordar los diferentes ejercicios que componen la progresión en la enseñanza de una determinada tarea o habilidad motriz variará según el grado de complejidad y características de los contenidos.

\*

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

De conformidad con lo dispuesto en la Orden de 15 de Enero de 2021, «la evaluación del proceso de aprendizaje

del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo».

Según el RD 1105/2014 en los artículos 20 y 30 «Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las materias de los bloques de asignaturas troncales y específicas, serán los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que figuran en los anexos I y II a este real decreto.

Así mismo y de acuerdo con la Orden de 15 de Enero de 2021, «los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación». Además para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.

De acuerdo con lo dispuesto en dicha Orden, «el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado».

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

La orden ECD 65/2015 en su artículo 7 indica dicha relación (competencias, criterios y estándares) así como que hay que utilizar instrumentos variados, en nuestro departamento utilizaremos los siguientes:

- Observación sistemática, registro anecdótico y listas de control, para las diferentes actitudes mostradas por el alumnado en clase y reflejadas en los estándares de aprendizaje, como la tolerancia, deportividad, colaboración, respeto, no discriminación...
- Cuaderno del alumno/a: revisión del cuaderno de clase (cuaderno digital)
- Trabajos: revisión de los trabajos monográficos realizados.
- Exámenes teóricos y/o trabajos obligatorios escritos.
  
- Escala de valoración de Participación: es fundamental en una materia práctica como la EF, por lo que se anotará diariamente para todo el alumnado.
- Pruebas Prácticas: se califican en función del resultado y del esfuerzo y capacidad de superación del alumnado. Pueden ser:
  - Test de condición física baremados.
  - Rúbrica a través de test físico-deportivos o rítmico-expresivos, valoración de una presentación o realización de una práctica para el resto de la clase.
  - Registro anecdótico o listas de control para la valoración de actividades extraescolares y complementarias.
  - Varios de estos apartados son susceptibles de autoevaluación, heteroevaluación o coevaluación.

#### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

A cada criterio de evaluación (que contribuye a alcanzar los objetivos y competencias) se le asigna un peso determinado, quedando ponderado a través de alguno de los instrumentos de evaluación señalados. Una vez ponderados, podemos obtener una calificación. Los criterios referidos anteriormente cambian su peso a lo largo de los cursos, desde 1º a 4º ESO, quedando a groso modo de la siguiente forma:

- 1º ESO: 30% (parte teórica) + 70% (parte práctica)
- 2º ESO: 30% (parte teórica) + 70% (parte práctica)
- 3º ESO: 35% (parte teórica) + 65% (parte práctica)
- 4º ESO: 40% (parte teórica) + 60% (parte práctica)

#### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Al inicio de curso se realizará una Evaluación inicial o diagnóstica. La evaluación inicial se realiza en la primera unidad didáctica del curso. Mediante cuestionarios en la primera sesión y posibles test motores y situaciones lúdicas y deportivas en la segunda y la tercera.

A partir de entonces se realizará la Evaluación procesual, comprobando en todo momento la evolución del alumnado en cada una de las unidades didácticas, mediante los instrumentos como la observación sistemática, registro anecdótico y listas de control.

Del mismo modo se realizará una Evaluación sumativa. Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades culminativas donde se pongan de manifiesto los objetivos fundamentales de las mismas. Estas actividades sirven para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos y alumnas y para completar el proceso de evaluación. Además el docente determinará las rúbricas, listas de control y escalas de valoración. El examen teórico se puede hacer al final de la unidad didáctica o al final de cada trimestre. Se recogerán los trabajos.

Al alumnado se le facilitará la siguiente información, para que sepa en todo momento cómo se realiza su evaluación a lo largo del curso académico:

- **MEDIA:** Para la obtención de la nota media, se ponderarán los apartados correspondientes de acuerdo a los criterios de calificación. En caso de que por algún motivo uno de los apartados no tuviera calificación alguna, se incrementarán el resto de apartados de forma proporcional. Es necesario obtener una nota mínima de 3 en los apartados de examen y pruebas prácticas, para realizar media con el resto de apartados.

- **EVALUACIÓN CONTÍNUA:** La evaluación reunirá en todo momento todas las calificaciones obtenidas a lo largo del curso.

- **RECUPERACIÓN:** Se dará la posibilidad de recuperar cualquier calificación negativa obtenida.

- **PRUEBA EXTRAORDINARIA:** después de todo el anterior, el alumnado que no alcance un 5 en la evaluación final de Junio, tendrá la posibilidad de recuperación extraordinaria, en la que realizará las pruebas pertinentes, contempladas en su informe, en función de los aspectos no superados durante el curso.\*

\*Siguiendo las directrices marcadas en las Instrucciones de 16 de Diciembre de 2021, sobre determinados aspectos de la evaluación, concretar que se ha modificado el apartado de Evaluación de la presente programación didáctica, donde desaparece la convocatoria extraordinaria, quedando de la siguiente manera:

- **RECUPERACIÓN:** Se dará la posibilidad de recuperar cualquier calificación negativa obtenida (antes de la finalización del curso académico).

#### PLAN DE RECUPERACIÓN DE PENDIENTES. PROGRAMA DE ADQUISICIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS.

La recuperación de pendientes se hará con un calendario de trabajos y/o exámenes por evaluación, teniendo en cuenta los contenidos trabajados.

Tanto el alumnado como sus tutores legales serán informados con suficiente antelación del calendario y actividades a realizar para la recuperación de la asignatura pendiente.

A cada alumno/a con EF pendiente de otro curso se le hará llegar la siguiente información:

1. Temas/contenidos a superar: Serán los establecidos en la programación para cada curso. Al alumno/a se le entregará en su informe correspondiente los temas a y contenidos pendientes.

2. Pruebas escritas/actividades/trabajos (fechas): 1ª evaluación (29.11 a 3.12); 2ª evaluación (21-25.02) y 3ª evaluación (9-13.05).

3. Criterios de evaluación: Hemos introducido los pertenecientes a cada curso académico según la programación del curso pasado. La calificación se obtiene la nota media de los tres trimestres. Para poder realizar la media es necesario obtener al menos un 3 en la prueba escrita; de no ser así, la evaluación estará suspensa. **SE CONSIDERARÁ APROBADO SI LA MEDIA DE LOS TRES TRIMESTRES ES IGUAL O SUPERIOR A 5.**

4. Observaciones: Para cualquier duda, consultar al profesor/a que imparte la asignatura este año.

#### EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA:

Podemos diferenciar dos tipos de evaluaciones de este proceso de enseñanza:

1. Autoevaluación de la práctica docente: donde, como profesores, nos evaluaremos nosotros mismos, considerando aspectos como el grado de consecución de los objetivos propuestos, la adecuación de los contenidos a los objetivos, la efectividad de la metodología propuesta o el ambiente de trabajo en clase. Para ello hemos establecido unos indicadores de logro para cada evaluación, tal y como recoge la normativa.

2. Evaluación del alumnado de la práctica docente: En algún momento del final del curso, pasaremos al

alumnado fichas de evaluación donde podrán valorar la asignatura y la actividad del profesor y realizar las aportaciones que consideren mediante observaciones, para que de esta forma podamos mejorar en el futuro el proceso de enseñanza aprendizaje.

#### MÍNIMOS EXIGIBLES:

Dentro del proceso de evaluación de los alumnos/as y para facilitar dicha acción, se establecerán en el Departamento unos mínimos exigibles a principio de curso. Éstos son los requisitos básicos para aprobar la asignatura, que consistirán en:

- Participar activamente en las sesiones de Educación Física, entendiendo por *¿activamente¿* una participación con un mínimo de interés en las actividades que se planteen, actuando de forma constructiva durante las sesiones, incluyendo las que se refieran al proceso de evaluación.
- Traer ropa deportiva y material adecuado a las sesiones. Si en alguna sesión fuera oportuno traer otro tipo de ropa o material, sería avisado por el profesor.
- Realizar y entregar en tiempo y forma los trabajos que se soliciten por el profesor/a como parte de los contenidos de la asignatura.
- Superar con una calificación de al menos 3 puntos sobre 10, las pruebas de carácter teórico, teórico-práctico o práctico que se planteen como parte del proceso de evaluación.

#### J. Medidas de atención a la diversidad

El conjunto de actuaciones educativas de atención a la diversidad estarán 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.

La atención a la diversidad en la Educación Secundaria Obligatoria se organizará, con carácter general, desde criterios de flexibilidad organizativa y atención inclusiva, con el objeto de favorecer las expectativas positivas del alumnado sobre sí mismo y obtener el logro de los objetivos y las competencias clave de la etapa.

Los centros tendrán autonomía para organizar los grupos y las materias de manera flexible y para adoptar las medidas de atención a la diversidad más adecuadas a las características de su alumnado y que permitan el mejor aprovechamiento de los recursos de que dispongan. Las medidas de atención a la diversidad que adopta el IES Teatinos forman parte de nuestro proyecto educativo, de conformidad con lo establecido en la legislación vigente.

Entre las medidas generales de atención a la diversidad se podrán contemplar, entre otras, la integración de materias en ámbitos, los agrupamientos flexibles, el apoyo en grupos ordinarios, los desdoblamientos de grupos o la oferta de materias específicas. Asimismo, se tendrá en consideración el ritmo y estilo de aprendizaje del alumnado especialmente motivado por el aprendizaje.

Teniendo en cuenta lo recogido en el artículo 20.5 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, y su actualización en el Decreto 182/2020, se desarrollarán los siguientes programas o planes para la atención a la diversidad, en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación:

- a) Programas de refuerzo de materias generales del bloque de asignaturas troncales.
- b) Programas de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos para el alumnado que promocione sin haber superado todas las materias.
- c) Planes específicos personalizados orientados a la superación de las dificultades detectadas en el curso anterior para el alumnado que no promocione de curso.
- d) Programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento.

Entre las medidas de atención a la diversidad para el alumnado con necesidad específica de apoyo educativo se contemplarán, entre otras, los programas específicos para el tratamiento personalizado a los que se refiere el artículo 16 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, las adaptaciones de acceso al currículo para el alumnado con necesidades educativas especiales, las adaptaciones curriculares, así como los programas de enriquecimiento curricular y la flexibilización del periodo de escolarización para el alumnado con altas capacidades intelectuales y para el alumnado que se incorpora tardíamente al sistema educativo.

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo IV del Decreto 111/2016, de 14 de Junio, y la actualización en el Decreto 182/2020; así como en la Orden de 15 de Enero de 2021.

## MEDIDAS ESPECÍFICAS DE EDUCACIÓN FÍSICA. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

Las adaptaciones que se pueden realizar para atender a la diversidad comprenden la adecuación de los objetivos educativos, la selección de contenidos, la elección de estrategias metodológicas, la flexibilización de criterios e instrumentos de evaluación y la diversificación de las actividades educativas.

El objetivo fundamental de estas medidas es adaptar los procesos de enseñanza a las características generales y particulares del alumnado al que se dirige el aprendizaje (motivaciones, intereses, dificultades, etc.), lo que constituye una individualización de la enseñanza.

Las medidas ordinarias que de manera general se adoptarán para atender a la diversidad son:

- Coordinar la actuación docente con el Equipo Educativo.
- Establecer niveles de graduación en las actividades y/o tareas.
- Flexibilizar los criterios e instrumentos de evaluación.
- Respetar los niveles iniciales del grupo y los distintos ritmos de aprendizaje.

Para el alumnado desmotivado:

- Identificar sus intereses y aficiones para relacionarlos con los contenidos.
- Proponerles metas sencillas y accesibles, reforzando cualquier progreso.
- Realizar agrupamientos por afinidad.
- Atribuirles responsabilidades.
- Reforzar su autoestima.

Para el alumnado con problemas de conducta:

- Reforzar las actitudes positivas.
- Realizar agrupamientos funcionales.
- Atribuirles responsabilidades.

Para el alumnado con un nivel alto de capacidades en la materia:

- Colaboración en las tareas y en las actividades de grupo.
- Actividades de ampliación.

Para el alumnado con dificultades de aprendizaje:

- Medidas ordinarias enunciadas con anterioridad.
- Trabajo en grupos heterogéneos.
- Actividades de refuerzo.
- Reforzar su autoestima.

Para el alumnado exento parcialmente de la realización de las tareas propias de la materia, los cuales deben presentar la prescripción médica o documentación pertinente, se determinan las siguientes medidas:

- Propiciar su participación en las tareas que pueda desarrollar y su colaboración en el resto de actividades.
- Proponer actividades que desarrollen sus capacidades en los diferentes ámbitos, las cuales serán evaluadas.

Para el alumnado que presenta condiciones especiales:

- Seguir las medidas de atención recogidas en la Programación General Anual.
- Atender a las recomendaciones establecidas en su correspondiente adaptación curricular.

Si durante el curso se detectara que algún alumno/a presenta necesidades específicas de apoyo educativo será imprescindible la coordinación con el Departamento de Orientación, el profesorado de Pedagogía Terapéutica, el Equipo Educativo, el tutor/a y la familia, con el fin de establecer líneas de actuación y responder así a sus necesidades, sean éstas temporales o permanentes.

## PERFILES DE ALUMNOS Y ALUMNAS MÁS HABITUALES EN CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA QUE REQUIEREN ATENCIÓN Y ADAPTACIÓN METODOLÓGICA PUNTUAL:

ALUMNOS/AS CON ASMA:

La prevención del Broncoespasmo Inducido por el Ejercicio.

La prevención de un broncoespasmo inducido por ejercicio exige:

- Observar un período de calentamiento.
- Mantenerse dentro de los umbrales.
- Efectuar las modificaciones necesarias para reducir al mínimo el enfriamiento de las vías aéreas y la pérdida de agua.

Bases para realizar un ejercicio adecuadamente.

1. Predisposición previa al ejercicio.
2. Calentamiento adecuado.
3. Ejercicio a intervalos (<5').
4. Ejercicio submáximo.
5. Ambiente caliente y húmedo o, al menos, evitar el frío.
6. Respiración nasal.

Actuación del sujeto que sufre un ataque brusco

El sujeto que sufre un ataque brusco de asma debe:

- Relajarse y tranquilizarse.
- Utilizar la medicación indicada para ello.
- Beber agua
- Realizar respiración controlada.
- Alejarse de lo que pudiera haber provocado el ataque.

Actuación del educador ante una crisis de asma

- Calma.
- Intentar relaja y tranquilizar al deportista.
- Acompañarlo a un sitio aireado, lejos de sus compañeros.
- Si el médico le ha prescrito alguna medicación, hacer que la tome.
- Animarle a que beba agua.
- Conseguir que el alumno realice una respiración controlada y ejercicios de relajación.
- Si se conoce un factor ambiental que desencadena el ataque, apartarlo del deportista.
- Siempre que se pueda, integrarlo nuevamente a la clase tras la crisis.
- Repetir la dosis del broncodilatador.
- Si fracasan todas las medidas anteriores, se necesita intención médica inmediata.

Adaptaciones curriculares realizadas a los casos de asma

Los alumnos con asma realizarán la misma sesión que todos los alumnos teniendo en cuenta aspectos como:

- Calentamiento adecuado: Ya se ha dicho que algunas crisis asmáticas desencadenadas por el ejercicio tienen un período refractario y ceden después de los primeros minutos de ejercicio. Recordamos que todos los calentamientos deben ser suaves, progresivos, no fatigantes, completos y aeróbicos.
- Intensidad baja o media: Los ejercicios deben ser aeróbicos y de mediana o baja intensidad. Huir de los ejercicios anaeróbicos de alta intensidad. Favorecer los deportes con pausas o sustituciones. Controlar la intensidad del ejercicio mediante el pulso, aprender a tomar el pulso o recomendar un pulsómetro. Hay que recordar que con tratamiento adecuado se puede afrontar cualquier tipo de esfuerzo.
- Relajación psicofísica. Es muy importante que el enfermo sepa relajarse, ya que ayuda a evitar y superar las crisis. Cualquier método de relajación es válido.
- Descanso cuando se necesite. Es fundamental advertir al alumno que descanse cuando tenga síntomas de crisis.

La actividad intermitente es menos asmógena que la continua. Los deportes episódicos reducen la incidencia de AIE, Asma inducido por el Ejercicio.

Intensidad del ejercicio: cada alumno a la intensidad que pueda, es decir individualizada.

Duración del ejercicio: ir variando actividades activas con pasivas para que de este modo no inducir al alumnado a un gran índice de fatiga tanto asmáticas como no.

Los alumnos en todo momento tienen que llevar medicación necesaria por si tuviera una crisis (se controla al pasar lista y se les pregunta si la tienen en la bolsa de aseo). Muchos de estos alumnos al tener un grado de asma muy leve no llevan medicación y simplemente se autorregulan a lo largo de las sesiones.

#### ALUMNOS CON DIABETES:

Cuando hay un alumno con diabetes en clase es aconsejable que sus compañeros conozcan en qué consiste la enfermedad, sus cuidados y su tratamiento. Es muy importante que el niño diabético esté de acuerdo en que sus

compañeros sepan su problema, y para los demás niños será un buen ejemplo a observar. Los comentarios de los padres, los médicos, los psicólogos y demás profesores servirán de distintos puntos de vista para los niños.

Una última consideración con respecto a la diabetes que se ha de tener dentro del colegio es la alimentación para los niños diabéticos. Estos niños tendrán una dieta sana y saludable, requerida por su enfermedad. El niño diabético debe seguir una dieta, pero esta estará constituida por los mismos alimentos que la de cualquier otra persona, sin incluir normalmente ningún tipo de preparado especial. Sólo deben controlar la ingesta de hidratos de carbono y grasas.

La clase de Educación Física es tan recomendable como para todos los demás alumnos, por lo tanto pueden realizar ejercicio con sus compañeros, salvo que el médico se lo prohíba.

La mejor hora para realizar Educación Física un niño diabético es después de comer, para minimizar los riesgos, si se realiza antes se deberá tener en cuenta las recomendaciones oportunas.

Antes de realizar el ejercicio hay que tener una serie de precauciones:

- Es necesario valorar como está la glucemia antes de iniciar el ejercicio.
- Plantearse el tipo de ejercicio a realizar, la insulina y la alimentación previa.
- Hay que poner la insulina previa al ejercicio fuera del área que va a ser activada durante este. Por ejemplo en los brazos si se va a correr o el abdomen si es natación.
- El ejercicio permite que la glucemia descienda, cuando se practica, repercutiendo hasta 12-24 horas después de haberlo realizado.

Las personas con diabetes tipo 1 deben tomar precauciones especiales antes, durante y después de cualquier ejercicio o actividad física intensa. Es importante:

- El calzado correcto, para evitar lesiones en los pies.
- Controlar los niveles de glicemia antes y después de hacer ejercicio, para evitar hipoglucemias mientras se ejercita.
- Llevar alimento que contenga carbohidratos de acción rápida en caso de que los niveles de glicemia bajen demasiado durante o después del ejercicio.
- Llevar un brazalete de identificación de diabéticos.
- Hacer ejercicio todos los días y a la misma hora.
- A medida que cambie la intensidad o duración del ejercicio, es posible la necesidad de modificar la dieta o medicamento para mantener el nivel de glicemia en un rango apropiado.

En la diabetes tipo 2, el ejercicio en forma regular ayuda a controlar la cantidad de glucosa en la sangre y también ayuda a quemar el exceso de calorías y grasa para que la persona pueda controlar el peso, mejorar el flujo sanguíneo y la presión arterial.

Además, disminuye la resistencia a la insulina incluso sin pérdida de peso, aumenta el nivel de energía del cuerpo, baja la tensión y mejora la capacidad para manejar el estrés.

Al comenzar un programa de ejercicios de debe tener en cuenta:

- Hablar con su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.
- Escoger una actividad física que se disfrute y que sea apropiada para el estado físico actual.
- Hacer ejercicios diariamente y a la misma hora.
- Revisar los niveles de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio.
- Llevar alimentos que contengan un carbohidrato de rápida acción, en caso de que los niveles de glucosa en la sangre bajen demasiado durante o después del ejercicio.
- Portar una tarjeta de identificación como diabético.
- Tomar abundante líquido que no contenga azúcar antes, durante y después del ejercicio

## ALUMNOS CON AUTISMO

La rutina es un factor común a casi todos los casos de alumnos/as con autismo. La invariabilidad de sus tareas, del ambiente, la posición de los objetos, la secuencia siempre en el mismo orden de las acciones, son elementos que normalmente "obsesionan" a este tipo de alumnado, y que les llegan a provocar graves crisis de ansiedad y de autoagresión si se someten a cambios imprevistos.

Dentro del área de Educación Física, debemos procurar que esta rutina quede siempre fijada, estableciendo diferentes tiempos dentro de la misma. Es por ello, que la sesión deberá estar bien estructurada, Interacciones con sus compañeros y compañeras

El área de Educación Física es una de las más importantes para conseguir que el alumno/a con autismo establezca relaciones interpersonales con sus compañeros/as ya que se está en continuo movimiento, realizando diferentes tipos de agrupaciones, juegos, en los que las interacciones entre ellos y ellas se producen cada momento, es un ambiente muy dinámico, relajado y normalmente de diversión, donde el alumnado aprende jugando.

Por este motivo, aparentemente tan evidente pero tan importante para el alumnado con autismo, es por lo que nuestra área es tan importante en el progreso de los aprendizajes y en el avance de sus relaciones e interacciones sociales.

Es en este punto, en el que el tratamiento y el respeto a la diversidad se hacen muy importantes, enseñando a los compañeros y compañeras de este alumno o alumna cómo deben tratarlo, como pueden ayudarlo y lo más importante, que el o ella merecen el mismo trato que los demás y que todos y todas son iguales, mereciendo las mismas oportunidades.

El alumno al que nos referimos, está perfectamente integrado con sus compañeros/as, es uno más dentro del aula. Siempre están dispuestos a ayudarlo o a acompañarlo para ir al servicio, o para realizar cualquier tipo de tarea. Este ambiente, lógicamente, es muy positivo a la hora de trabajar las relaciones interpersonales, facilitando en gran medida la integración de este alumno. Él parece tener preferencia para establecer relaciones comunicativas con las niñas de la clase, al mismo tiempo que ellas también están siempre dispuestas para jugar con él y ayudarlo.

Pero las interacciones dentro de los juegos son realmente complicadas para este alumno, ya los demás piensan que "él no sabe jugar". Es por ello, que en un principio será el docente quien tenga un papel vital en la socialización de estos niños/as, participando en la dinámica de los juegos como uno/a más. De esta forma, poco a poco se irá produciendo la integración real de este/a alumno/a dentro de nuestras clases.

#### ALUMNOS CON TDAH:

##### Organización y Planificación:

- Utilizar los horarios o agendas para planificar las actividades.
- Escribir sus obligaciones y compromisos en el horario o agenda, con el objetivo de que sea capaz de tomar decisiones.
- Enseñarle a utilizar el reloj o cronómetro para gestionar el tiempo.
- Hacerle partícipe de las rutinas del aula (repartir el material para los juegos,¿).
- Dar reglas claras e instrucciones simples.
- Repetir instrucciones.
- Prepararlo para los cambios de tareas.
- Permitirle válvulas de escape.
- Cada vez que el niño realice una actividad o juego le premiaremos con elogios pero nunca con bienes materiales.
- Las actividades o juegos serán muy motivadores para captar la atención del niño.

##### \*) HIPERACTIVIDAD

- Ignorar los movimientos excesivos o incontrolados.
- Reforzar al alumno cuando esté atento en la explicación de la actividad.
- Permitir movimiento pero siempre controlado por el maestro.
- No se le regañará ya que no se puede interrumpir el ritmo normal de la clase.
- Practicar en clase periodos cortos de relajación y autocontrol, enseñándoles a respirar correctamente.
- Supervisión continua.

##### \*) IMPULSIVIDAD

El niño antes de realizar una actividad o juego realizará una autoinstrucción, para ello primero antes de empezar el niño dirá lo que ve, después se preguntará ¿qué es lo que tengo que hacer?, ¿cómo lo voy a hacer?, para poderlo hacer debo de estar muy atento, después de hacerlo tengo que ver si ha salido bien o no.

##### \*) AUTOESTIMA

- Ofrecerle mayor grado de confianza.
- Potenciar actividades que fomenten la integración social del niño en el grupo-clase( juegos,¿).
- Favorecer la adquisición de conductas sociales adaptativas.
- Potenciar la interacción cooperativa entre iguales en el aula.
- Desarrollo del autocontrol.
- Identificar los esfuerzos por parte del alumno y elogiarlo cuando realice alguna cosa bien.
- Evitar su aislamiento.

##### \*) MOTIVACIÓN

- Utilizaremos un feedback constante y continuo.
- Para que se motive utilizaremos en la medida de lo posible una metodología cercana a la pedagogía del éxito.
- Reforzaremos cuando esté atento en clase.
- se evitarán los comentarios negativos que puedan dañar su autoestima.

##### \*) PROBLEMAS DE CONDUCTA

- ESTABLECER NORMAS:
  - \* Repetir las normas con frecuencia.
  - \* Reforzar al alumno.
  - \* Establecer normas en la clase.
- REFORZAR LAS CONDUCTAS ADECUADAS E IGNORAR LAS INADECUADAS

#### ATENCIÓN AL ALUMNADO CON PROBLEMAS DE OBESIDAD¿:

El sobrepeso es un problema de la sociedad que cada vez se refleja más en el ámbito escolar, incrementándose el número de alumnos y alumnas con problemas cardiovasculares (colesterol, aterosclerosis, hipertensión, etc).

En nuestras clases consideramos sobrepeso un índice de masa corporal por encima de 25 (OMS). A partir de aquí debemos adoptar unas medidas con el fin de prevenir posibles patologías en este alumnado. Algunas pautas a llevar a cabo son:

- Las actividades a limitar o eliminar serán las carreras continuas y los saltos, ya que pueden provocar lesiones en tobillos y rodillas.
- Evitar los aparatos gimnásticos y los esfuerzos violentos, reduciendo el impacto en las articulaciones (multisaltos).
- Evitar ejercicios de alta intensidad, y controlar periódicamente la frecuencia cardiaca.
- Favorecer la realización de ejercicios y tareas de cierta duración donde se utilicen la vía energética aeróbica.

#### ALUMNOS/AS CON PATOLOGÍAS EN LA COLUMNA VERTEBRAL.

La mayoría de estos alumnos presentan alteraciones leves de la estática corporal que suelen no presentar graves incompatibilidades con la realización de actividades físicas, a lo sumo estarán contraindicadas algunas de ellas y otras en cambio, estarán especialmente indicadas o tienen un carácter neutro. Sólo cuando estén totalmente imposibilitados por su lesión para realizar todo tipo de actividades físicas, podremos considerar válida la posibilidad de pausa activa, entendiéndolo por ello, que realizarán otras tareas de apoyo a la práctica de sus compañeros, tales como tareas de toma de pulsaciones, control de tiempos, anotación de ejercicios, etc. Si tienen indicado un trabajo de rehabilitación con unos ejercicios concretos, utilizarán la clase de Educación Física para realizar dicho trabajo.

#### DIAGNÓSTICO INICIAL: FICHA MÉDICA.

De igual forma, para poder atender a la diversidad de nuestro alumnado y tener una práctica segura en clase, al inicio de cada curso escolar, recogeremos mediante una ficha con información médica, aquellos aspectos que necesitemos saber y conocer para el buen desarrollo de las sesiones de EF.

Dentro de los programas de actividad física, ya sean educativos, recreativos o de rendimiento, la exploración inicial no es sólo el punto de partida para la planificación del mismo, si no que debe ser una recopilación de información para poder adaptar la programación a las características individuales y personales de los usuarios, en nuestro caso de los alumnos y alumnas. Más aún, la finalidad de toda esta información se hace muy necesaria no solo para la planificación, sino para prevenir riesgos. De este modo, toda fuente de información se hace muy valiosa.

Es deber de los padres y madres de nuestro alumnado, poner en conocimiento del departamento de EF la existencia de alguna enfermedad o indisposición para realizar ejercicio, lo cual pueda poner en peligro la salud de su hijo/a cuando lleve a cabo las prácticas de la asignatura. La Salud y mejora de la Calidad de Vida de los alumnos y alumnas del Centro es labor de todos, por lo que al comenzar el curso se solicitará información de esta índole, respetando en todo momento su privacidad, a los tutores legales del alumnado.

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

Las actividades complementarias y extraescolares favorecen el desarrollo de contenidos educativos propios de la materia e impulsan la relación de los mismos con el entorno del alumnado. Son especialmente importantes para el diseño de las situaciones de aprendizaje, pues permiten una fuerte vinculación con el entorno inmediato y, por tanto, una contextualización del aprendizaje.

Las actividades programadas por los miembros del Departamento se sustentan en una serie de objetivos, entre los que destacan:

- Complementar la formación académica del alumnado desde una perspectiva integral del mismo ( física, psíquica y social).

- Promover un amplio programa de actividades físico-deportivas a realizar en fechas señaladas durante el período lectivo (celebración del día de la Constitución, día de Andalucía, fin de curso...).
- Impulsar la participación de toda la comunidad educativa en las distintas actividades programadas por el Departamento en coordinación con el claustro de profesores.
- Establecer canales de comunicación con diversos organismos y entidades públicas y privadas (Ayuntamiento, empresas, centros educativos...) a fin de colaborar en los proyectos del centro o de dichas instituciones.
- Fomentar la presencia de contenidos interdisciplinares y transversales en los actos y actividades programadas.
- Colaborar en la coordinación de actividades extraescolares de los diferentes Departamentos.
- Contribuir a la difusión y promoción del centro educativo en su entorno próximo.

Durante el curso escolar 2022-2023, se realizarán las siguientes actividades:

#### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS:

- Proyecto Recreos Activos: ¿Liga deportiva en los recreos¿ (trimestral): para todos los cursos: 1º, 2º, 3º y 4º ESO, tanto en el gimnasio (liga trimestral deportiva) como en las pista deportivas (Liga de fútbol).
- Visita a las instalaciones deportivas cercanas al Centro (ocio activo): 1º, 2º, 3º y 4º ESO.
- Iniciación y práctica del Tiro con Arco, en las instalaciones de la UMA. 1º ESO y 2º ESO.
- Práctica de deportes de raqueta y uso de las instalaciones del Vals Sport Teatinos: 3º y 4º ESO.
- Masterclass impartidas por escuelas deportivas del barrio, con el objetivo que captar alumnado para que tengan la posibilidad de ampliar su tiempo de ocio activo extraescolar.

#### ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES:

##### PRIMER TRIMESTRE:

- 1º E.S.O.: Sesión culminativa de la U.D. de orientación en el Parque de La Laguna de la Barrera. Mes de Diciembre.
- 2º E.S.O.: Sesión culminativa de la U.D. de orientación en un Parque el Morlaco, entorno cercano. Noviembre.
- 3º E.S.O.: Carrera de orientación, organizada por el club C.O.M.A. \*Intercentros: Orientación deportiva en el medio natural (Coín). 15 y 17.11.2022.
- 4º E.S.O.: Jornada Cultural en Bicicleta por Sevilla. Medio de transporte ecológico. 27.10 y 3.11.
- 4º ESO: Salida al Palacio de Deportes de Málaga, Martín Carpena, asistencia como público a la Copa Davis. 24.11.2022.

##### SEGUNDO TRIMESTRE:

- 1º E.S.O.: Ruta senderista por el entorno de la provincia: Montes de Málaga. Final Enero/principio Febrero.
- 1º E.S.O.: Deportes de invierno: práctica y disfrute de algunas de sus modalidades en un entorno natural de la provincia. Mes de Febrero/Marzo.
- 2º y 3º E.S.O.: Día blanco y de convivencia. Deportes de invierno lúdicos en Sierra Nevada. Mes de Febrero/Marzo.
- 4º E.S.O.: Iniciación a los deportes de Invierno, senderismo, trail.. jornada de convivencia escolar. Mes de Febrero/Marzo.

##### TERCER TRIMESTRE:

- 1º E.S.O.: Jornada de Juegos Deportivos en la playa organizada por el TECO impartido por el I.E.S. Arroyo de la Miel (actividades ecuestres, bicicleta y playa). Abril/Mayo.
- 2º E.S.O.: Jornadas deportivas Intercentros en la playa de Malapesquera, organizada por el Ciclo impartido por el I.E.S. Arroyo de la Miel. Fecha solicitada por el TECO. Mayo.
- 3º E.S.O.: Jornadas Náuticas: iniciación a la vela y deportes de agua. Mes de Abril/Mayo.
- 3º E.S.O.: visita y práctica centro de Escalada. Mayo.
- 4º E.S.O.: Jornadas de iniciación al surf. Final de Mayo/principios Junio.

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

## M. Adaptación del Horario a Situación Excepcional con Docencia Telemática

ADAPTACIONES COVID-19:

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de diciembre de 2019. Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a todo el mundo.

Durante el curso 2019-2020 se inició un estado de alarma en el país que llevó a confinar a la población y a no realizar clases presenciales desde el 15 de Marzo de 2020 hasta la finalización del curso escolar, llevando a cabo una docencia ¿no presencial¿ durante más de tres meses, algo inédito hasta la fecha.

En el pasado curso 2020-21, nos enfrentamos a una situación sanitaria sin precedentes que alteró de forma significativa nuestra vida diaria y por tanto nuestra forma de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje en nuestros centros educativos.

Para frenar la expansión del virus, se hizo imprescindible incrementar la distancia de seguridad y el uso obligatorio de mascarilla, además del frecuente lavado de manos y evitar cualquier contacto directo o indirecto.

Durante el presente curso 2021-2022 la situación sanitaria está bastante más controlada gracias a la vacunación masiva de la población. Sin embargo las medidas COVID siguen vigentes salvo que se nos indique lo contrario: distancia de seguridad de 1,2 metros, uso obligatorio de manos, ventilación y limpieza y desinfección frecuente.

Desde el departamento de EF, se priorizará siempre la salud del alumnado, por lo que ciertos aspectos de la programación serán susceptibles de cambios o modificaciones, siempre en aras de la salubridad.

## PROTOCOLO ESPECÍFICO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

El ámbito de la Educación Física va a ser un espacio fundamental para el desarrollo escolar de nuestro alumnado mediante su propio desarrollo físico.

El ámbito de la Educación Física es un medio dual donde se imparte tanto clase teórica como práctica (el mayor número de horas), por lo tanto se deben diferenciar dos ámbitos de actuación:

- En las clases teóricas el profesorado deberá seguir el procedimiento habitual de una clase normal, debiendo seguir las medidas de protección ordinarias.
- En la clase práctica en el patio, gimnasio o pista deportiva la actividad deberá ir encaminada a minimizar los riesgos, para lo que sería interesante tener en cuenta una serie de medidas relacionadas con diferentes aspectos:

### CONTENIDOS Y ACTIVIDADES:

- Tendremos muy en cuenta las sensaciones de seguridad física y emocional del alumnado a la hora de proponer actividades.
- Seleccionaremos los contenidos que tengan un menor riesgo de contagio favoreciendo las actividades al aire libre y las actividades con escaso material. Dependiendo las circunstancias y evolución de la pandemia en cada momento podremos ir realizando otros contenidos de mayor contacto social, siempre evitando contenidos no aconsejados por las autoridades sanitarias.
- Priorizaremos las actividades individuales sobre las grupales. En el caso de realizar juegos, deportes o actividades colectivas se extremarán las medidas de seguridad e higiene, es decir, éstas se realizarán: siempre que sea posible evitaremos el contacto físico directo y guardaremos las distancias de seguridad, se modificarán si es preciso las reglas de juego, se realizará un lavado frecuente de manos...
- Para las actividades complementarias seguiremos la normativa general del protocolo del centro.

### USO DE MASCARILLA:

- Será obligatorio el uso de la mascarilla en pistas exteriores y durante toda la clase de Educación Física.
- Será obligatorio llevarla de forma correcta, cubriendo boca y nariz.

### MATERIALES:

- En caso de uso de material estará controlado en todo momento y el alumnado no tendrá acceso. Será el profesor/a quien entregue el material desinfectado a los alumnos.
- Si utilizamos algún tipo de material (preferentemente de uso individual) tendremos en cuenta siempre su desinfección al principio, durante y al finalizar la clase y priorizaremos el material de fácil desinfección.
- Promoveremos que el alumnado fabrique sus propios materiales y si es posible que lo traigan de casa para evitar compartírselos.
- Priorizaremos la entrega de trabajos por vía telemática.

Además, desde el Departamento de Educación Física, con el fin de garantizar y continuar con el desarrollo de nuestra programación didáctica, se plantea las siguientes medidas, adaptando y flexibilizando nuestra

metodología al trabajo telemático y al nivel de medios de que disponga nuestro alumnado, en caso de que las circunstancias requieran dicha docencia telemática, es decir:

- En el caso de nivel de alerta 1 y 2 se garantizará la máxima presencialidad para todos los niveles y etapas del sistema educativo.

- Cuando el municipio se encuentre en los niveles de alerta 3 o 4, el sistema de enseñanza elegido es el de modalidad semipresencial con asistencia al centro del grupo-clase menos un número reducido de alumnos y alumnas (5-7) que se quedarían en su casa 1 día a la semana (con docencia telemática o síncrona), asistiendo al Centro los restantes 4 días lectivos de la misma. Cada día habría una rotación del alumnado de cada grupo-clase. Esta organización curricular duraría hasta la vuelta al nivel de alerta 1 o 2.

Y para ello:

- La priorización de contenidos y objetivos, las modificaciones de las actividades y la nueva temporalización
- Priorización del refuerzo en los aprendizajes y contenidos en desarrollo sobre el avance en los nuevos aprendizajes y contenidos.
- Los aprendizajes imprescindibles que haya que reforzar del curso anterior.

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**  
**EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.**

**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

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

**2. Contenidos**

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

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

## B. Relaciones curriculares

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

### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

### Contenidos

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

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.9. El calentamiento general y específico.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

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

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.  
EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.  
EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

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

### Objetivos

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

### Contenidos

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

- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- 5.8. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.  
EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

### Estándares

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

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

### Objetivos

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

### Contenidos

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

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

#### Bloque 4. Expresión corporal

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

### Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística  
CAA: Aprender a aprender  
CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Competencias clave**

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor  
CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

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

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

**Objetivos**

- 7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
- 10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
- 11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

**Contenidos****Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

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

**Objetivos**

- 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.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 2. Condición física y motriz

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

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

### Bloque 3. Juegos y deportes

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

## Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

## Estándares

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

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

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

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

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

### Objetivos

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

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

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

1.2. Características de las actividades físicas saludables.

1.9. El calentamiento general y específico.

### Bloque 2. Condición física y motriz

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

## Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

## Estándares

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

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

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

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

### Objetivos

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Objetivos

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

## Competencias clave

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

## Estándares

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

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

## Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 4. Expresión corporal

- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

## Competencias clave

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

## Estándares

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

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

## Objetivos

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

## Competencias clave

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

## Estándares

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

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

### Objetivos

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 4. Expresión corporal

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

## Competencias clave

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

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Objetivos

- 6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
- 11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

#### Bloque 4. Expresión corporal

- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Objetivos

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

### Contenidos

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

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

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

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.  
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

**Contenidos****Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
- 3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.7. Situaciones reducidas de juego.
- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

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

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de

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

8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

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

1.4. El descanso y la salud.

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

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

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

## Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

## Estándares

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

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

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

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

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

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

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

## Objetivos

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.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 2. Condición física y motriz

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

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

### Bloque 3. Juegos y deportes

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

## Competencias clave

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	6,25
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	6,25
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	3
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	6,25
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6,25
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	6,25
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	6,25
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	6,25
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	6,25

EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	3,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6,25

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

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	COMENZAMOS... ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD II	1er trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Salud y Calidad de Vida.		
Número	Título	Temporización
2	PONIENDO NUESTRO CUERPO A PUNTO I	1er trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de CF y Motriz		
Número	Título	Temporización
3	BUSCANDO EL NORTE: ORIENTACIÓN II	1er trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de AF en el Medio Natural		
Número	Título	Temporización
4	INICIACIÓN AL VOLEIBOL	1er trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes.		
Número	Título	Temporización
5	ATLETISMO II	2º trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes y CF y Motriz.		
Número	Título	Temporización
6	FÚTBOL I	2º trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes.		
Número	Título	Temporización
7	DEPORTES DE RAQUETA: BÁDMINTON I	2º trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes.		
Número	Título	Temporización

8	DEPORTES RECREATIVOS Y DE INVIERNO	2º trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes y AF en el Medio Natural.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
9	DEPORTES ALTERNATIVOS II	3er trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
10	RETOS SALUDABLES II	3er trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Salud y Calidad de Vida y CF y Motriz.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
11	ESCALADA II	3er trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de AF en el Medio Natural.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
12	NOS EXPRESAMOS: RITMO A TRAVÉS DEL BAILE	3er trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Expresión Corporal.		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

## F. Metodología

La metodología docente debe basarse en ciertos criterios pedagógicos para garantizar que la didáctica y la acción educativa se guíen en la dirección adecuada para conseguir el aprendizaje del alumnado.

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Siguiendo las directrices marcadas por la Orden, el profesor de Educación Física seguirá las siguientes estrategias metodológicas, antes conocidas como orientaciones metodológicas:

- La metodología tendrá un enfoque básicamente investigador y flexible, manteniéndose en continua revisión.
- El alumno será protagonista de su propio aprendizaje, para ello se utilizará un método inductivo, global y participativo, procurando la implicación del alumnado en su proceso de aprendizaje con responsabilidad.

- Emplear variedad de estilos, técnicas y estrategias que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave. Concretamente, según el contenido y el grupo, se emplearán tanto técnicas reproductivas como de indagación, así como estilos que fomenten individualización, socialización, creatividad y participación del alumnado, así como estilos cognitivos y tecnológicos.

- Se valorará el proceso de aprendizaje, sobre los resultados obtenidos, planteando metas en referencia a los propios alumnos y evitando comparaciones entre ellos.

- Facilitará la reflexión y el análisis crítico que posibilitará un intercambio de experiencias. Se inducirá al alumno para que extraiga conclusiones a partir del propio trabajo.

- La enseñanza será, en gran medida, individualizada, adecuándose a las diferencias y peculiaridades del grupo y de cada alumno.

- Procurar un alto grado de compromiso motor, para conseguir desarrollar la competencia motriz.

- Se crearán climas de aprendizaje óptimos, mediante planteamientos que conecten con los intereses y expectativas del alumnado. Dando en cada una de las unidades didácticas la posibilidad de continuar realizando actividad física fuera del entorno educativo: facilitando un listado de clubes, gimnasios, espectáculos deportivos, gimnastradas o espacios deportivos cercanos.

- Debemos programar cuidadosamente, basándonos en la interdisciplinariedad y en los elementos transversales, persiguiendo la *¿Humanización¿* de la que antes hablábamos.

- Plantear tareas orientadas a la autonomía en la organización y realización del trabajo, variadas con interés personal e implicación activa del alumnado.

- Prever aproximaciones sucesivas, con diferentes niveles de complejidad y profundidad, a unos mismos contenidos de aprendizaje, de tal manera que sea posible abordarlos desde niveles de conocimientos distintos.

- El papel del profesor será básico, para proponer actividad con igualdad efectiva y real de oportunidades, contrarrestando discriminaciones de todo tipo.

- Se deberá preservar la seguridad física así como afectiva y emocional del alumnado, minimizando los posibles riesgos derivados de la práctica de actividad física y atendiendo a los protocolos de actuación en caso de accidente.

- Fomentar el trabajo en grupo, la interacción alumno-alumno y alumno-profesor, como instrumento válido para dinamizar los procesos de aprendizaje, procurando facilitar feedback adaptados a cada persona y situación.

- Favorecer el uso de las tecnologías de la información y comunicación como medio de conocimiento, apoyo y ampliación. Así como otros materiales complementarios (videos, diapositivas, transparencias, música, informática, etc.) que faciliten a los alumnos sus aprendizajes. Fomentando de manera notoria la interdisciplinariedad con el área de informática.

- Potenciar la utilización de la biblioteca para favorecer los hábitos de lectura y la búsqueda de información complementaria y ampliación de conocimientos. Trabajar con informaciones diversas.

- Proponer, en cada unidad didáctica, actividades de refuerzo y apoyo destinadas a los alumnos que presenten dificultades para conseguir el ritmo de la clase, reconociendo y apoyando el progreso individual del alumnado

- Realizar actividades complementarias y extraescolares (visitas culturales, conciertos, exposiciones, excursiones, etc.) como instrumento singular para favorecer el aprendizaje y la convivencia.

- Antes y después de la actividad física se favorecerán hábitos relacionados con la higiene y la salud, como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, práctica regular de actividad física.

- El medio natural y urbano constituirá un contexto de aprendizaje enriquecedor donde concurren de forma global todas las áreas,

- Se evaluarán todos los elementos del acto didáctico: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, la propia evaluación, etc.

\*Propuesta de actividades y tareas de enseñanza y aprendizaje (selección y secuenciación)

\_Actividades de fomento de la lectura; los alumnos realizarán lectura de diferentes artículos y documentos deportivos relacionados con la salud, analizando los mismos y realizando monográficos.

\_ Algunos contenidos serán trabajados interdisciplinariamente con otros departamentos afines como ciencias para todo lo relacionado con el cuerpo humano, gymkanas con cualquier departamento, inglés para la materia bilingüe.

### G. Materiales y recursos didácticos

La materia de E.F. precisa de unos espacios propios y unos materiales específicos que faciliten el movimiento (Saenz-López, 2001).

-Recursos espaciales: disponemos de dos pistas polideportivas y un gimnasio.

- Recursos materiales: se realizará un uso correcto y equilibrado del material y se fomentará su cuidado, distribución y recogida ordenada del mismo, repartiendo esta responsabilidad entre los alumnos/as de la clase. Recursos: Todo el material deportivo disponible del departamento (balones, picas..), video y TV, pizarras digitales, Equipo de Música.Libro texto.

- Recursos tecnológicos: Desde el departamento se trabajará de una forma especial hacia las nuevas tecnologías. Hoy en día creemos firmemente en sus aspectos positivos y en lo que ayudan para transmitir conocimientos a nuestro alumnado.Utilización de apps aplicadas a la educación física.

- Todo el departamento de Educación física está preparado para la enseñanza semipresencial u online a través de la plataforma classroom, teniendo todas nuestras clases habilitadas en dicha plataforma para que en caso de un confinamiento podamos seguir atendiendo a nuestros alumnos/as.

Para algunas de las actividades propuestas en la programación será necesario el uso de equipamiento específico: patines, bicicletas, esquís, palas de pádel, etc.

Puntualmente, necesitaremos otros recursos, humanos y materiales, para otras actividades complementarias y extraescolares.

### H. Precisiones sobre la evaluación

Para realizar la planificación de este apartado, se tomará como referencia los siguientes elementos:

- Los criterios de evaluación establecidos por el R.D. 1105/2014 para 1º ciclo.
- Los objetivos didácticos de esta programación
- Los bloques de contenidos
- Las unidades didácticas planificadas.

La LOMCE, define los Criterios de evaluación como "el grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa" de esta forma se consideran como referentes de evaluación que definen lo que se quiere valorar, lo que el alumnado debe lograr.

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

La orden ECD 65/2015 en su artículo 7 indica dicha relación (competencias, criterios y estándares) así como que hay que utilizar instrumentos variados, en nuestro departamento utilizaremos los siguientes:

- Observación sistemática, registro anecdótico y listas de control, para las diferentes actitudes mostradas por el alumnado en clase y reflejadas en los estándares de aprendizaje, como la tolerancia, deportividad, colaboración, respeto, no discriminación...

- Cuaderno del alumno/a: revisión del cuaderno de clase (cuaderno digital)
- Trabajos: revisión de los trabajos monográficos realizados.
- Exámenes teóricos y/o trabajos obligatorios escritos.

- Escala de valoración de Participación: es fundamental en una materia práctica como la EF, por lo que se anotará diariamente para todo el alumnado.

- Pruebas Prácticas: se califican en función del resultado y del esfuerzo y capacidad de superación del alumnado. Pueden ser:

- Test de condición física baremados.
- Rúbrica a través de test físico-deportivos o rítmico-expresivos, valoración de una presentación o realización de una práctica para el resto de la clase.
- Registro anecdótico o listas de control para la valoración de actividades extraescolares y complementarias.
- Varios de estos apartados son susceptibles de autoevaluación, heteroevaluación o coevaluación.

#### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

A cada criterio de evaluación (que contribuye a alcanzar los objetivos y competencias) se le asigna un peso

determinado, quedando ponderado a través de alguno de los instrumentos de evaluación señalados. Una vez ponderados, podemos obtener una calificación. Los criterios referidos anteriormente cambian su peso a lo largo de los cursos, desde 1º a 4º ESO, quedando para 2º ESO de la siguiente forma:

- 2º ESO: 30% (parte teórica) + 70% (parte práctica)

#### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Al inicio de curso se realizará una Evaluación inicial o diagnóstica. La evaluación inicial se realiza en la primera unidad didáctica del curso. Mediante cuestionarios en la primera sesión y posibles test motores y situaciones lúdicas y deportivas en la segunda y la tercera.

A partir de entonces se realizará la Evaluación procesual, comprobando en todo momento la evolución del alumnado en cada una de las unidades didácticas, mediante los instrumentos como la observación sistemática, registro anecdótico y listas de control.

Del mismo modo se realizará una Evaluación sumativa. Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades culminativas donde se pongan de manifiesto los objetivos fundamentales de las mismas. Estas actividades sirven para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos y alumnas y para completar el proceso de evaluación. Además el docente determinará las rúbricas, listas de control y escalas de valoración. El examen teórico se puede hacer al final de la unidad didáctica o al final de cada trimestre. Se recogerán los trabajos.

Al alumnado se le facilitará la siguiente información, para que sepa en todo momento cómo se realiza su evaluación a lo largo del curso académico:

- **MEDIA:** Para la obtención de la nota media, se ponderarán los apartados correspondientes de acuerdo a los criterios de calificación. En caso de que por algún motivo uno de los apartados no tuviera calificación alguna, se incrementarán el resto de apartados de forma proporcional. Es necesario obtener una nota mínima de 3 en los apartados de examen y pruebas prácticas, para realizar media con el resto de apartados.

- **EVALUACIÓN CONTÍNUA:** La evaluación reunirá en todo momento todas las calificaciones obtenidas a lo largo del curso.

- **RECUPERACIÓN:** Se dará la posibilidad de recuperar cualquier calificación negativa obtenida.

- **PRUEBA EXTRAORDINARIA:** después de todo el anterior, el alumnado que no alcance un 5 en la evaluación final de Junio, tendrá la posibilidad de recuperación extraordinaria, en la que realizará las pruebas pertinentes, contempladas en su informe, en función de los aspectos no superados durante el curso. \*

\* Siguiendo las directrices marcadas en las Instrucciones de 16 de Diciembre de 2021, sobre determinados aspectos de la evaluación, concretar que se ha modificado el apartado de Evaluación de la presente programación didáctica para 2º ESO, donde desaparece la convocatoria extraordinaria, quedando dentro dicho apartado, los procedimientos de evaluación, de la siguiente manera:

#### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Al inicio de curso se realizará una Evaluación inicial o diagnóstica. La evaluación inicial se realiza en la primera unidad didáctica del curso. Mediante cuestionarios en la primera sesión y posibles test motores y situaciones lúdicas y deportivas en la segunda y la tercera.

A partir de entonces se realizará la Evaluación procesual, comprobando en todo momento la evolución del alumnado en cada una de las unidades didácticas, mediante los instrumentos como la observación sistemática, registro anecdótico y listas de control.

Del mismo modo se realizará una Evaluación sumativa. Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades culminativas donde se pongan de manifiesto los objetivos fundamentales de las mismas. Estas actividades sirven para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos y alumnas y para completar el proceso de evaluación. Además el docente determinará las rúbricas, listas de control y escalas de valoración. El examen teórico se puede hacer al final de la unidad didáctica o al final de cada trimestre. Se recogerán los trabajos.

Al alumnado se le facilitará la siguiente información, para que sepa en todo momento cómo se realiza su evaluación a lo largo del curso académico:

- **MEDIA:** Para la obtención de la nota media, se ponderarán los apartados correspondientes de acuerdo a los criterios de calificación. En caso de que por algún motivo uno de los apartados no tuviera calificación alguna, se incrementarán el resto de apartados de forma proporcional. Es necesario obtener una nota mínima de 3 en los apartados de examen y pruebas prácticas, para realizar media con el resto de apartados.

- **EVALUACIÓN CONTÍNUA:** La evaluación reunirá en todo momento todas las calificaciones obtenidas a lo largo del curso.

- RECUPERACIÓN: Se dará la posibilidad de recuperar cualquier calificación negativa obtenida (antes de la finalización del curso académico).

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29016264

Fecha Generación: 13/11/2022 10:52:01

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**  
**EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.**

**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

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

**2. Contenidos**

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

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

## B. Relaciones curriculares

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

### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
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.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

### Contenidos

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

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Objetivos

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.
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.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

### Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.
- EF2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- EF3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

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

### Objetivos

- 10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
- 12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### Contenidos

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

- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- EF2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

**Estándares**

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

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

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

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

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

**Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

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

EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

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

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

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

**Contenidos****Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.  
EF2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.  
EF3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.  
EF4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.  
EF5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.  
EF6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

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

#### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.  
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

#### Contenidos

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

1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.  
1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

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

2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.  
2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

#### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.  
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de

oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- 1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

## Competencias clave

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

## Estándares

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

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

## Objetivos

- 10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
- 12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

## Competencias clave

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

## Estándares

- EF1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los

## Estándares

méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

EF2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

EF3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

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

### Objetivos

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

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

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

1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes

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

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

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

### Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### Estándares

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

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

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

### Objetivos

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

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

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

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

participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.

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

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

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

3.7. Las características de cada participante.

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

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

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

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

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

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

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

#### Objetivos

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

#### Contenidos

##### Bloque 4. Expresión corporal

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

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

### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### Estándares

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

EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

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

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

#### Objetivos

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental,

económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

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

1.10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

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

### Bloque 3. Juegos y deportes

3.7. Las características de cada participante.

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

## Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

## Estándares

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

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

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

### Objetivos

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 3. Juegos y deportes

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

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

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

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

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

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

3.7. Las características de cada participante.

3.8. Los factores presentes en el entorno.

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

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

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

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

#### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
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.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

#### Contenidos

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

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Objetivos

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

### Contenidos

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

1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

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

2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

EF1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

EF2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

EF3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

EF4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

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

### Objetivos

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

### Contenidos

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

5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

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

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

EF1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

EF2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

EF3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

**C. Ponderaciones de los criterios**

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6,25
EF.10	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	6,25
EF.12	Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	6,25
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	6,25
EF.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	6,25
EF.7	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	6,25
EF.8	Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	6,25
EF.11	Demstrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6,25
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	6,25
EF.11	Demstrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6,25
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6,25
EF.5	Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	6,25
EF.9	Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	6,25

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

Número	Título	Temporización
1	COMENZAMOS.. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD IV	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Salud y Calidad de Vida.		
Número	Título	Temporización
2	NOS PONEMOS EN FORMA CON MÉTODO	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de CF y Motriz.		
Número	Título	Temporización
3	BUSCANDO EL NORTE: ORIENTACIÓN IV	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de AF en el Medio Natural.		
Número	Título	Temporización
4	PERFECCIONAMIENTO DEL FÚTBOL	Primer trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes.		
Número	Título	Temporización
5	PERFECCIONAMIENTO DEL VOLEIBOL	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes.		
Número	Título	Temporización
6	DEPORTES ALTERNATIVOS IV	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes.		
Número	Título	Temporización
7	DEPORTES DE RAQUETA: PÁDEL	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes.		
Número	Título	Temporización
8	DEPORTES RECREATIVOS Y DE INVIERNO	Segundo trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes y AF en el Medio Natural.		
Número	Título	Temporización
9	TORNEOS DEPORTIVOS	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Juegos y Deportes.		
Número	Título	Temporización
10	RETOS SALUDABLES IV	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Salud y Calidad de Vida y CF y Motriz.		
Número	Título	Temporización
11	ESCALADA IV	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de AF en el Medio Natural.		

Número	Título	Temporización
12	MOSTRAMOS NUESTRAS HABILIDADES RÍTMICAS Y CIRCENSES	Tercer trimestre
<b>Justificación</b>		
Desarrollo del bloque de contenidos de Expresión Corporal.		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

## F. Metodología

La metodología docente debe basarse en ciertos criterios pedagógicos para garantizar que la didáctica y la acción educativa se guíen en la dirección adecuada para conseguir el aprendizaje del alumnado.

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Siguiendo las directrices marcadas por la Orden, el profesor de Educación Física seguirá las siguientes estrategias metodológicas, antes conocidas como orientaciones metodológicas:

- La metodología tendrá un enfoque básicamente investigador y flexible, manteniéndose en continua revisión.
- El alumno será protagonista de su propio aprendizaje, para ello se utilizará un método inductivo, global y participativo, procurando la implicación del alumnado en su proceso de aprendizaje con responsabilidad.

- Emplear variedad de estilos, técnicas y estrategias que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave. Concretamente, según el contenido y el grupo, se emplearán tanto técnicas reproductivas como de indagación, así como estilos que fomenten individualización, socialización, creatividad y participación del alumnado, así como estilos cognitivos y tecnológicos.

- Se valorará el proceso de aprendizaje, sobre los resultados obtenidos, planteando metas en referencia a los propios alumnos y evitando comparaciones entre ellos.

- Facilitará la reflexión y el análisis crítico que posibilitará un intercambio de experiencias. Se inducirá al alumno para que extraiga conclusiones a partir del propio trabajo.

- La enseñanza será, en gran medida, individualizada, adecuándose a las diferencias y peculiaridades del grupo y de cada alumno.

- Procurar un alto grado de compromiso motor, para conseguir desarrollar la competencia motriz.

- Se crearán climas de aprendizaje óptimos, mediante planteamientos que conecten con los intereses y expectativas del alumnado. Dando en cada una de las unidades didácticas la posibilidad de continuar realizando actividad física fuera del entorno educativo: facilitando un listado de clubes, gimnasios, espectáculos deportivos, gimnastradas o espacios deportivos cercanos.

- Debemos programar cuidadosamente, basándonos en la interdisciplinariedad y en los elementos transversales, persiguiendo la *¿Humanización¿* de la que antes hablábamos.

- Plantear tareas orientadas a la autonomía en la organización y realización del trabajo, variadas con interés personal e implicación activa del alumnado.

- Prever aproximaciones sucesivas, con diferentes niveles de complejidad y profundidad, a unos mismos contenidos de aprendizaje, de tal manera que sea posible abordarlos desde niveles de conocimientos distintos.

- El papel del profesor será básico, para proponer actividad con igualdad efectiva y real de oportunidades, contrarrestando discriminaciones de todo tipo.

- Se deberá preservar la seguridad física así como afectiva y emocional del alumnado, minimizando los posibles riesgos derivados de la práctica de actividad física y atendiendo a los protocolos de actuación en caso de accidente.

- Fomentar el trabajo en grupo, la interacción alumno-alumno y alumno-profesor, como instrumento válido para dinamizar los procesos de aprendizaje, procurando facilitar feedback adaptados a cada persona y situación.

- Favorecer el uso de las tecnologías de la información y comunicación como medio de conocimiento, apoyo y ampliación. Así como otros materiales complementarios (videos, diapositivas, transparencias, música, informática, etc.) que faciliten a los alumnos sus aprendizajes. Fomentando de manera notoria la interdisciplinariedad con el área de informática.

- Potenciar la utilización de la biblioteca para favorecer los hábitos de lectura y la búsqueda de información complementaria y ampliación de conocimientos. Trabajar con informaciones diversas.

- Proponer, en cada unidad didáctica, actividades de refuerzo y apoyo destinadas a los alumnos que presenten dificultades para conseguir el ritmo de la clase, reconociendo y apoyando el progreso individual del alumnado

- Realizar actividades complementarias y extraescolares (visitas culturales, conciertos, exposiciones, excursiones, etc.) como instrumento singular para favorecer el aprendizaje y la convivencia.

- Antes y después de la actividad física se favorecerán hábitos relacionados con la higiene y la salud, como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, práctica regular de actividad física.

- El medio natural y urbano constituirá un contexto de aprendizaje enriquecedor donde concurren de forma global todas las áreas,

- Se evaluarán todos los elementos del acto didáctico: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, la propia evaluación, etc.

\*Propuesta de actividades y tareas de enseñanza y aprendizaje (selección y secuenciación)

\_Actividades de fomento de la lectura; los alumnos realizarán lectura de diferentes artículos y documentos deportivos relacionados con la salud, analizando los mismos y realizando monográficos.

\_ Algunos contenidos serán trabajados interdisciplinariamente con otros departamentos afines como ciencias para todo lo relacionado con el cuerpo humano, gymkanas con cualquier departamento, inglés para la materia bilingüe.

### G. Materiales y recursos didácticos

La materia de E.F. precisa de unos espacios propios y unos materiales específicos que faciliten el movimiento (Saenz-López, 2001).

-Recursos espaciales: disponemos de dos pistas polideportivas y un gimnasio.

- Recursos materiales: se realizará un uso correcto y equilibrado del material y se fomentará su cuidado, distribución y recogida ordenada del mismo, repartiendo esta responsabilidad entre los alumnos/as de la clase. Recursos: Todo el material deportivo disponible del departamento (balones, picas..), video y TV, pizarras digitales, Equipo de Música. Libro texto.

- Recursos tecnológicos: Desde el departamento se trabajará de una forma especial hacia las nuevas tecnologías. Hoy en día creemos firmemente en sus aspectos positivos y en lo que ayudan para transmitir conocimientos a nuestro alumnado. Utilización de apps aplicadas a la educación física.

- Todo el departamento de Educación física está preparado para la enseñanza semipresencial u online a través de la plataforma classroom, teniendo todas nuestras clases habilitadas en dicha plataforma para que en caso de un confinamiento podamos seguir atendiendo a nuestros alumnos/as.

Para algunas de las actividades propuestas en la programación será necesario el uso de equipamiento específico: patines, bicicletas, esquís, palas de pádel, etc.

Puntualmente, necesitaremos otros recursos, humanos y materiales, para otras actividades complementarias y extraescolares.

### H. Precisiones sobre la evaluación

Para realizar la planificación de este apartado, se tomará como referencia los siguientes elementos:

- Los criterios de evaluación establecidos por el R.D. 1105/2014 para 1º ciclo.
- Los objetivos didácticos de esta programación
- Los bloques de contenidos
- Las unidades didácticas planificadas.

La LOMCE, define los Criterios de evaluación como "el grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa" de esta forma se consideran como referentes de evaluación que definen lo que se quiere valorar, lo que el alumnado debe lograr.

#### INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:

La orden ECD 65/2015 en su artículo 7 indica dicha relación (competencias, criterios y estándares) así como que hay que utilizar instrumentos variados, en nuestro departamento utilizaremos los siguientes:

- Observación sistemática, registro anecdótico y listas de control, para las diferentes actitudes mostradas por el alumnado en clase y reflejadas en los estándares de aprendizaje, como la tolerancia, deportividad, colaboración, respeto, no discriminación...

- Cuaderno del alumno/a: revisión del cuaderno de clase (cuaderno digital)
- Trabajos: revisión de los trabajos monográficos realizados.
- Exámenes teóricos y/o trabajos obligatorios escritos.

- Escala de valoración de Participación: es fundamental en una materia práctica como la EF, por lo que se anotará diariamente para todo el alumnado.

- Pruebas Prácticas: se califican en función del resultado y del esfuerzo y capacidad de superación del alumnado. Pueden ser:

- Test de condición física baremados.
- Rúbrica a través de test físico-deportivos o rítmico-expresivos, valoración de una presentación o realización de una práctica para el resto de la clase.
- Registro anecdótico o listas de control para la valoración de actividades extraescolares y complementarias.
- Varios de estos apartados son susceptibles de autoevaluación, heteroevaluación o coevaluación.

#### CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

A cada criterio de evaluación (que contribuye a alcanzar los objetivos y competencias) se le asigna un peso

determinado, quedando ponderado a través de alguno de los instrumentos de evaluación señalados. Una vez ponderados, podemos obtener una calificación. Los criterios referidos anteriormente cambian su peso a lo largo de los cursos, desde 1º a 4º ESO, quedando para 4º ESO de la siguiente forma:

- 4º ESO: 40% (parte teórica) + 60% (parte práctica)

#### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Al inicio de curso se realizará una Evaluación inicial o diagnóstica. La evaluación inicial se realiza en la primera unidad didáctica del curso. Mediante cuestionarios en la primera sesión y posibles test motores y situaciones lúdicas y deportivas en la segunda y la tercera.

A partir de entonces se realizará la Evaluación procesual, comprobando en todo momento la evolución del alumnado en cada una de las unidades didácticas, mediante los instrumentos como la observación sistemática, registro anecdótico y listas de control.

Del mismo modo se realizará una Evaluación sumativa. Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades culminativas donde se pongan de manifiesto los objetivos fundamentales de las mismas. Estas actividades sirven para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos y alumnas y para completar el proceso de evaluación. Además el docente determinará las rúbricas, listas de control y escalas de valoración. El examen teórico se puede hacer al final de la unidad didáctica o al final de cada trimestre. Se recogerán los trabajos.

Al alumnado se le facilitará la siguiente información, para que sepa en todo momento cómo se realiza su evaluación a lo largo del curso académico:

- **MEDIA:** Para la obtención de la nota media, se ponderarán los apartados correspondientes de acuerdo a los criterios de calificación. En caso de que por algún motivo uno de los apartados no tuviera calificación alguna, se incrementarán el resto de apartados de forma proporcional. Es necesario obtener una nota mínima de 3 en los apartados de examen y pruebas prácticas, para realizar media con el resto de apartados.

- **EVALUACIÓN CONTÍNUA:** La evaluación reunirá en todo momento todas las calificaciones obtenidas a lo largo del curso.

- **RECUPERACIÓN:** Se dará la posibilidad de recuperar cualquier calificación negativa obtenida.

- **PRUEBA EXTRAORDINARIA:** después de todo el anterior, el alumnado que no alcance un 5 en la evaluación final de Junio, tendrá la posibilidad de recuperación extraordinaria, en la que realizará las pruebas pertinentes, contempladas en su informe, en función de los aspectos no superados durante el curso.

Precisión/actualización de la evaluación (instrucción 16 de Diciembre de 2021)

Siguiendo las directrices marcadas en las Instrucciones de 16 de Diciembre de 2021, sobre determinados aspectos de la evaluación, concretar que se ha modificado el apartado de Evaluación de la presente programación didáctica para 4º ESO, donde desaparece la convocatoria extraordinaria, quedando dentro dicho apartado, los procedimientos de evaluación, de la siguiente manera:

#### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:

Al inicio de curso se realizará una Evaluación inicial o diagnóstica. La evaluación inicial se realiza en la primera unidad didáctica del curso. Mediante cuestionarios en la primera sesión y posibles test motores y situaciones lúdicas y deportivas en la segunda y la tercera.

A partir de entonces se realizará la Evaluación procesual, comprobando en todo momento la evolución del alumnado en cada una de las unidades didácticas, mediante los instrumentos como la observación sistemática, registro anecdótico y listas de control.

Del mismo modo se realizará una Evaluación sumativa. Normalmente todas las unidades didácticas van a tener actividades culminativas donde se pongan de manifiesto los objetivos fundamentales de las mismas. Estas actividades sirven para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos y alumnas y para completar el proceso de evaluación. Además el docente determinará las rúbricas, listas de control y escalas de valoración. El examen teórico se puede hacer al final de la unidad didáctica o al final de cada trimestre. Se recogerán los trabajos.

Al alumnado se le facilitará la siguiente información, para que sepa en todo momento cómo se realiza su evaluación a lo largo del curso académico:

- **MEDIA:** Para la obtención de la nota media, se ponderarán los apartados correspondientes de acuerdo a los criterios de calificación. En caso de que por algún motivo uno de los apartados no tuviera calificación alguna, se incrementarán el resto de apartados de forma proporcional. Es necesario obtener una nota mínima de 3 en los apartados de examen y pruebas prácticas, para realizar media con el resto de apartados.

- **EVALUACIÓN CONTÍNUA:** La evaluación reunirá en todo momento todas las calificaciones obtenidas a lo largo del curso.

- **RECUPERACIÓN:** Se dará la posibilidad de recuperar cualquier calificación negativa obtenida (antes de la

finalización del curso académico).

### I. UDI Bilingüe: Imperialismo y Olimpismo

UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA BILINGÜE: 4º ESO:

1. Área: EF / Nivel: 4º ESO / Profesora: VIRGINIA POSADAS KALMAN.

2. Temática: El Olimpismo.

3. Objetivos:

- Realizar una tarea de forma integrada con el Departamento de Educación Física y Geografía e Historia fomentando la interdisciplinariedad.
- Conocer el Olimpismo y sus aspectos fundamentales tanto deportivos como históricos
- Establecer relaciones sociales, políticas y económicas entre el fenómeno olímpico y el Imperialismo.
- Participar en diferentes actividades físicas y deportivas relacionadas con los deportes olímpicos y el fenómeno deportivo que conlleva.
- Conocer el vocabulario básico en inglés sobre la temática tratada.

4. Descripción de la actividad: Consiste en la elaboración de una tarea integrada en coordinación con los Departamentos de Educación Física y Geografía e Historia. Hemos seleccionado esta tarea para tratar de hacer más atractivo el estudio de la etapa imperialista haciendo hincapié en cómo comienza a tener gran relevancia el deporte dentro de este contexto con la creación de los Juegos Olímpicos modernos, así como la realización de eventos deportivos con esa transmisión de valores del olimpismo. Consideramos que recurrir al desarrollo de una tarea conjunta en la que se contextualice teóricamente la aparición del fenómeno olímpico y una representación práctica de este con la colaboración del departamento de Educación Física puede generar una alta implicación del alumnado y contribuir a una mayor comprensión del periodo a través del deporte.

5. Contenidos de la materia y lingüísticos a estudiar: olimpismo/ eventos deportivos; valores asociados al olimpismo; evolución del deporte y práctica de algunas modalidades.

6. Herramienta o aplicación de presentación. Pdf; power point; video; vivencia real de un evento.

7. Exposición: oral (con soporte digital) y escrita (classroom)

8. Temporalización:

SESIÓN 1: El Imperialismo: parte 1

SESIÓN 2: El Imperialismo: parte 2

SESIÓN 3: El Imperialismo: parte 3

SESIÓN 4: Documental Juegos Olímpicos 1896-2000

Capítulo 1: <https://youtu.be/4La5lwUOuil>

Capítulo 2: <https://youtu.be/XI614eASHuw>

SESIÓN 5: Práctica deportiva a través de dos actividades complementarias y extraescolares: Ruta cultural en bicicleta por Sevilla (mes de noviembre) y asistencia como público a la Copa Davis (Málaga): 24.11.2022.

9. Instrumento de evaluación: Rúbrica: prueba práctica; trabajo escrito y oral.

10. Recursos. Classroom de la clase de EF.