



Programación Didáctica del Departamento de Educación Física

IES. Torre Almenara. Mijas (Málaga)

Curso Académico 2021/22

1. Introducción

- Composición del Departamento y materias asignadas
- Materias pertenecientes al Departamento impartidas por profesorado de otros departamentos.
- Cuestiones Generales: Marco Legislativo

2. Objetivos

- Objetivos de Etapa.
- Objetivos de la Materia
- Objetivos por niveles

3. Contenidos

- Organización del currículo
- Contenidos y criterios de evaluación por niveles
- Relación de contenidos y criterios de evaluación

4. Las Competencias Clave

- Contribución de la materia a la adquisición de las competencias clave.
- Criterios para la evaluación de las competencias clave.

5. Contenidos de carácter transversal

- Tratamiento de los contenidos transversales.

6. Metodología

- Orientaciones metodológicas
- Estrategias metodológicas
- Actividades

7. Plan de Fomento a la Lectura

- La lectura como estrategia. La expresión oral y la expresión escrita.
- Lecturas obligatorias y recomendadas, si las hubiera.

8. Materiales y Recursos

- Obligatoriamente incluir el trabajo con las TICs
- Herramientas G-Suite
- Libros de Texto

9. Atención a la Diversidad

- Atención a los alumnos con Necesidades Específicas de Apoyo.
- Plan de recuperación de pendientes.
- Plan específico para el alumnado repetidor.

10. Interdisciplinariedad

11. Actividades Extraescolares y Complementarias.

12. Evaluación

- Instrumentos de evaluación
- Criterios de Evaluación
- Evaluación de la práctica docente

- Evaluación de la Programación.

13. Docencia Telemática

- Materiales y Recursos
- Horario Docencia Telemática
- Contenidos Mínimos.
- Evaluación
- Criterios de Evaluación
- Criterios comunes de evaluación para la entrega de las tareas telemáticas.
(Aprobado en ETCP el curso pasado)

1. INTRODUCCIÓN

1.1. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO.

Para este curso 2021/2022 el Departamento de Educación Física del I.E.S. Torre Almenara cuenta con el trabajo de:

- **D. Francisco Ramos Olmedo (Jefe de departamento)** que se encargará de impartir EF en los grupos: 1ºESO-C, 2ºESO-C, 2ºESO D, 3ºESO C, 3ºESO D, 4ºESO-A, 4ºESO B y 4º ESO-C.
- **D. David Morales de la Rosa (Director)**, que llevará la EF en los grupos de: 3ºESO-A, 3ºESO-B.
- **D. Alberto Rodríguez Hurtado**, que llevará la EF en los grupos de: 1ºESO-A, 1ºESO-B, 1ºESO D, 1ºESO E, 2ºESO-A, 2ºESO B y 2º ESO-E.

Nuestro departamento pertenece al Área Artística junto con música y EPV. En cuanto a instalaciones deportivas, nuestro departamento dispone de un pabellón polideportivo con dos canastas y espalderas, y dos pistas deportivas (una de baloncesto y otra de fútbol sala multideportiva con cuatro canastas y dos porterías) en el exterior. La división de los espacios según el horario de los componentes del departamento es el siguiente, estando marcado en rojo cuando el espacio a utilizar es el patio, en amarillo cuando es el pabellón y sin marcar cuando puede disponer de los dos espacios.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 -9:00	ALBERTO 1º B DAVID 3º A	ALBERTO 2º A	ALBERTO 2º B		ALBERTO 2º B
9:00 - 10:00	CURRO 4ºA	ALBERTO 1º D	ALBERTO 1º B	CURRO 4º B ALBERTO 2º E	CURRO 3º D ALBERTO 1º E
10:00 - 11:00	CURRO 2º C DAVID 3º B	ALBERTO 1º A	ALBERTO 1º A	CURRO 2º D	CURRO 3º C ALBERTO 1º D
11:30 - 12:30	CURRO 1º C	CURRO 4º C ALBERTO 1º E	ALBERTO 1º D DAVID 3º B	CURRO 1º C ALBERTO 1º E	
12:30 - 13:30	CURRO 2º D	CURRO 3º D ALBERTO 2º E	DAVID 3º A	CURRO 4º C ALBERTO 1º B	
13:30 - 14:30	CURRO 4º B	CURRO 3º C	CURRO 1º C	CURRO 4ºA ALBERTO 2º A	CURRO 2º C ALBERTO 1º A

1.2. MATERIAS PERTENECIENTES AL DEPARTAMENTO IMPARTIDAS POR PROFESORADO DE OTROS DEPARTAMENTOS.

El departamento únicamente imparte la asignatura de Educación Física. Hay que hacer mención a la reducción de horas de D. David Morales de la Rosa por ser Director del centro. Como novedad este curso, 1º ESO tiene 3 horas de Educación Física semanales.

1.3. CUESTIONES GENERALES. MARCO LEGISLATIVO.

En nuestra sociedad se siente cada vez más la necesidad de incorporar a la educación y a la cultura aquellos conocimientos que, relacionados con el cuerpo y la actividad motriz, contribuyen al desarrollo personal y a una mejora en la calidad de vida de las personas. Por eso, se trata de enseñar a utilizar todo lo que las ciencias de la Actividad Física y el Deporte están aportando a la mejora del cuerpo humano, así como al desarrollo de las capacidades y las habilidades instrumentales que perfeccionen y aumenten las posibilidades de movimiento de los alumnos y alumnas, la profundización del conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y, por último, la transmisión de actitudes, valores y normas que con referencia al cuerpo y a la conducta motriz ayudan al desarrollo de la persona.

Las distintas corrientes de pensamiento han centrado su atención en diferentes aspectos de la Educación Física. Unas hacen hincapié en el aspecto agonístico-competitivo, otras en el estético- comunicativo, otras en lo catártico y hedonista, otras en el aspecto higiénico, otras en la función de autoconocimiento. Existe una corriente de autores que sometiendo a crítica la concepción tradicional de la actividad física como generadora espontánea de valores en la persona, afirman la necesidad de estructurar adecuadamente los contenidos del área de la Educación Física para que efectivamente sea transmisora de valores positivos. En este sentido, Le Boulch afirma que: “Un deporte es educativo cuando permite el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación a los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de su personalidad”.

El proyecto que presento pretende fundamentalmente incidir en la faceta de la Educación Física como generadora de valores individuales y sociales. Consideramos que estructurando adecuadamente los contenidos, situaciones y vivencias propias de esta área se puede contribuir a educar personas libres y autónomas que a su vez estén positivamente integradas en su entorno social y medioambiental; pues como dice Seirullo Vargas: “Lo educativo de las prácticas deportivas, no es el aprendizaje de sus técnicas o tácticas, ni siquiera de los beneficios físicos y psíquicos de una buena preparación física que sustenta su rendimiento, sino lo que realmente educa son las condiciones en que puedan realizarse esas prácticas que permitan al deportista comprometer y movilizar sus capacidades de tal manera que esa experiencia organice y configure su propio yo, logre su auto-estructuración”.

Esta programación, que pretende ser la guía de actuación del profesor en sus actividades educativas está inmersa en un marco de referencia psicopedagógico, desde el que se propone una concepción constructivista del aprendizaje escolar y de la enseñanza. Para la realización de la programación se ha tenido en cuenta las fuentes epistemológicas, psicológicas, pedagógicas y socio- culturales relacionadas con las características de nuestro alumnado y nuestra área.

MARCO LEGISLATIVO.

- ♠ LEY Orgánica 3/2020 (LOMLOE), de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

- ♠ LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (Texto consolidado, 2015)
- ♠ REAL DECRETO 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato (Texto consolidado, 30-07-2016).
- ♠ Orden de 15 de enero de 2021 en BOJA por lo que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumno.
- ♠ ORDEN de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado (BOJA 28-07-2016).
- ♠ DECRETO 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 28-06-2016).
- ♠ 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 (BOE 29-01-2015).
- ♠ ORDEN de 12 de diciembre de 2012, por la que se modifica la de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía (BOJA 21-01-2013).
- ♠ REAL DECRETO 1146/2011, de 29 de julio, por el que se modifica el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, así como los Reales Decretos 1834/2008, de 8 de noviembre, y 860/2010, de 2 de julio, afectados por estas modificaciones (BOE 30-07-2011).
- ♠ INSTRUCCIONES de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.
- ♠ ORDEN de 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía (Texto consolidado, 2016)

2. OBJETIVOS.

2.1. OBJETIVOS DE ETAPA.

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 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 los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

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

2.2. OBJETIVOS DE MATERIA.

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyen en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y 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.

2.3. OBJETIVOS POR NIVELES.

Objetivos de 1º ESO.

1. Identificar y tomar conciencia de los efectos que sobre el propio organismo tiene la realización de ejercicio físico y los beneficios que le aporta dicha práctica, incidiendo en las características de las actividades físicas saludables.
2. Conocer, practicar y fomentar hábitos de higiene personal e higiene postural en las actividades físicas.
3. Conocer y practicar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para favorecer la mejora de la salud.
4. Fomentar actitudes y estilos de vida sanos y activos.
5. Conocer las normas básicas en las sesiones de educación física: vestimenta, higiene, hidratación.
6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos, haciendo un uso responsable de las mismas.
7. Conocer y desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
8. Conocer los aspectos básicos de la alimentación saludable.
9. Conocer las capacidades físicas básicas y motrices tomando conciencia de la relación positiva que su desarrollo tiene sobre la mejora de la salud.
10. Realizar tareas de acondicionamiento físico con especial dedicación a las capacidades físicas relacionadas con la salud, de acuerdo con las posibilidades personales, empleando indicadores de la intensidad del esfuerzo y mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo.
11. Mejorar las capacidades motrices y utilizarlas con eficacia en cualquier situación, partiendo de las habilidades motrices genéricas.
12. Integrar las habilidades motrices genéricas en habilidades más complejas como tránsito a las habilidades específicas desarrollando las capacidades de percepción, análisis y decisión.
13. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
14. Conocer y practicar modalidades deportivas colectivas, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego tanto adaptadas como reales, resolviendo situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando los principios tácticos comunes en función de los estímulos relevantes.
15. Desarrollar habilidades gimnásticas deportivas y artísticas: equilibrios, volteos, saltos.
16. Conocer y practicar juegos y deportes alternativos y cooperativos.
17. Conocer y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.
18. Fomentar en las actividades físico-deportivas actitudes de tolerancia y deportividad, aceptando el propio nivel de ejecución y disposición a la mejora y desarrollando habilidades de trabajo en equipo y de cooperación.
19. Practicar diversas habilidades específicas con independencia del nivel de destreza alcanzado, responsabilizándose de la adecuada utilización y empleo del material y de las instalaciones y respetando las normas de seguridad sobre su uso.
20. Utilizar el movimiento de forma espontánea y creativa para dar respuesta satisfactoria a situaciones nuevas de comunicación favoreciendo la desinhibición personal y grupal, combinando tiempo, espacio e intensidad.

21. Participar en juegos de expresión corporal con disposición favorable.
22. Conocer el patrimonio cultural a través de aquellas manifestaciones que tienen en el cuerpo y su expresión sus máximos exponentes y practicar danzas colectivas y folclóricas propias de Andalucía.
23. Conocer y participar en el desarrollo de actividades en el medio natural, controlando las dificultades y los riesgos que dichas actividades conllevan, adquiriendo un conocimiento del mismo y descubriendo las posibilidades que ofrece para la ocupación del tiempo libre y como mejora de la calidad de vida, valorando y respetando el medio ambiente.

Objetivos de 2º ESO.

1. Identificar las características de las actividades físicas saludables y desarrollar una actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos en la salud.
2. Conocer y practicar técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones físicas y emocionales.
3. Conocer y practicar hábitos de vida saludables desarrollando una actitud crítica ante los hábitos perjudiciales para la salud: tabaco, alcohol drogas, sedentarismo. 3. Conocer, practicar y fomentar hábitos de higiene postural en las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
4. Conocer, practicar y diseñar calentamientos de tipo general y específico previos a la actividad físico-deportiva a realizar.
5. Fomentar la igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
6. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos, haciendo un uso responsable de las mismas.
9. Distinguir las capacidades físicas básicas y motrices en las diferentes actividades físico y artístico-expresivas.
10. Conocer los factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz y los efectos de la práctica física en la condición física y motriz.
11. Realizar actividades físicas para desarrollar la condición física y motriz desde un enfoque saludable empleando indicadores de la intensidad del esfuerzo.
12. Utilizar diferentes procedimientos para evaluar la condición física y motriz.
13. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales y colectivas, aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos, habilidades motrices específicas y tácticos en situaciones de juego tanto adaptadas como reales.
14. Conocer y practicar habilidades atléticas: carreras, saltos y lanzamientos.
15. Conocer y practicar juegos y deportes alternativos y predeportivos.
16. Conocer y practicar juegos populares y tradicionales de España y Andalucía.
17. Fomentar en las actividades físico-deportivas actitudes de tolerancia y deportividad, aceptando el propio nivel de ejecución y disposición a la mejora y desarrollando habilidades de trabajo en equipo y de cooperación.
18. Respetar y aceptar las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
19. Practicar diversas habilidades específicas con independencia del nivel de destreza alcanzado, responsabilizándose de la adecuada utilización y empleo del material y de las instalaciones y respetando las normas de seguridad sobre su uso.

20. Utilizar el movimiento de forma espontánea y creativa para dar respuesta satisfactoria a situaciones nuevas de comunicación favoreciendo la desinhibición personal y grupal, combinando tiempo, espacio e intensidad.
21. Participar en actividades de mimo y juegos dramáticos con disposición favorable.
22. Conocer el patrimonio cultural a través de aquellas manifestaciones que tienen en el cuerpo y su expresión sus máximos exponentes y practicar danzas colectivas, así como bailes tradicionales de Andalucía.
23. Conocer y participar en el desarrollo de actividades en el medio natural, controlando las dificultades y los riesgos que dichas actividades conllevan, adquiriendo un conocimiento del mismo y descubriendo las posibilidades que ofrece para la ocupación del tiempo libre y como mejora de la calidad de vida, valorando y respetando el medio ambiente, incidiendo en las normas de seguridad.
24. Conocer y practicar técnicas básicas de orientación.
25. Conocer y practicar actividades físico-deportivas urbanas.

Objetivos de 3º ESO.

1. Comprender los efectos del entrenamiento en la mejora de la condición física y valorar y fomentar la práctica habitual de actividad física para la mejora de nuestra condición física y calidad de vida.
2. Reconocer y valorar los efectos beneficiosos que la práctica regular de la actividad física tiene sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y también sus riesgos, contraindicaciones, precauciones y medidas higiénicas.
3. Conocer los aspectos básicos de la alimentación saludable y los requerimientos alimenticios cuando se realiza actividad física.
4. Conocer y reconocer los sistemas metabólicos de obtención de energía en los diferentes tipos de actividad física.
5. Conocer el mecanismo de recuperación del organismo tras un esfuerzo y practicar técnicas de recuperación.
6. Conocer y practicar técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
7. Identificar las características de las actividades físicas saludables y desarrollar una actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos en la salud.
8. Conocer y practicar hábitos de vida saludables y de higiene personal desarrollando una actitud crítica ante los hábitos perjudiciales para la salud: tabaco, alcohol drogas, sedentarismo.
9. Conocer, practicar y fomentar hábitos de higiene postural en las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
10. Conocer, practicar y diseñar calentamientos específicos previos a la actividad físicodeportiva a realizar.
11. Respetar las normas y a las personas para la consecución de objetivos grupales y convivencia pacífica.
12. Conocer los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno, la norma P.A.S. y las maniobras para el soporte vital básico.
13. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante haciendo un uso responsable de las mismas.
14. Asumir la responsabilidad en el mantenimiento y desarrollo de la condición física como medio de mejora de la salud y en consecuencia de la calidad de vida.

15. Adquirir nociones sobre teoría y metodología del entrenamiento y utilizar pruebas de evaluación de las capacidades físicas básicas y habilidades motrices.
16. Practicar de forma autónoma métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices empleando indicadores de la intensidad del esfuerzo y adecuados al desarrollo motor del alumnado.
17. Conocer y practicar actividades físico- deportivas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego tanto adaptadas como reales, así como las habilidades específicas básicas.
18. Conocer y practicar deportes de raqueta.
19. Conocer y practicar juegos y deportes alternativos y predeportivos.
20. Conocer y practicar juegos populares y tradicionales de España y Andalucía.
21. Fomentar en las actividades físico-deportivas actitudes de tolerancia y deportividad, aceptando el propio nivel de ejecución y disposición a la mejora y desarrollando habilidades de trabajo en equipo y de cooperación.
22. Utilizar procedimientos de evaluación de la propia ejecución técnica respecto a un modelo técnico-táctico.
23. Conocer los orígenes del deporte y la historia de los Juegos Olímpicos y analizar situaciones del mundo deportivo actual.
24. Conocer el deporte en Andalucía.
25. Utilizar el movimiento de forma espontánea y creativa para dar respuesta satisfactoria a situaciones nuevas de comunicación favoreciendo la desinhibición personal y grupal, combinando tiempo, espacio e intensidad.
26. Participar y crear secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
27. Ejecutar bailes individuales, por parejas y colectivos con disposición favorable y crear composiciones coreográficas individuales y colectivas con una estructura musical.
28. Conocer el patrimonio cultural a través de aquellas manifestaciones que tienen en el cuerpo y su expresión sus máximos exponentes y practicar danzas colectivas, así como bailes tradicionales de Andalucía.
29. Conocer y participar en el desarrollo de actividades en el medio natural, controlando las dificultades y los riesgos que dichas actividades conllevan, adquiriendo un conocimiento del mismo y descubriendo las posibilidades que ofrece para la ocupación del tiempo libre y como mejora de la calidad de vida, valorando y respetando el medio ambiente, incidiendo en las normas de seguridad., estudiando la oferta de actividades que ofrece nuestro entorno cercano.
30. Conocer y practicar técnicas básicas de orientación.
31. Conocer y practicar actividades y juegos en la naturaleza.

Objetivos de 4º ESO.

1. Conocer y practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de calidad de vida y de salud.
2. Planificar y llevar a cabo actividades físico-deportivas incidiendo en la tonificación y flexibilidad como compensación de los efectos provocados por actitudes posturales inadecuadas.
3. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y adoptar una actitud crítica ante los hábitos perjudiciales para la salud.
4. Conocer los aspectos básicos de una alimentación saludable y una correcta hidratación y los requerimientos alimenticios e hídricos cuando se realiza actividad física.

5. Conocer y adecuar la fase de activación y vuelta a la calma a la actividad física principal.
6. Realizar de forma autónoma calentamientos y vuelta a la calma adecuándolos a la dificultad e intensidad de la tarea y competencia motriz.
7. Colaborar en la planificación de actividades grupales y coordinar las acciones con el resto de implicados.
8. Desarrollar actividades deportivo-recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su planificación y ejecución, utilizándolas como recurso para la ocupación del tiempo libre, su enriquecimiento personal y relación con los demás.
9. Conocer las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica física y los protocolos de actuación.
10. Desarrollar habilidades de trabajo en grupo.
11. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para obtener información sobre temáticas vinculadas a la actividad física y corporalidad y análisis crítico de la información.
12. Aumentar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y motrices y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal orientado a la mejora de la salud.
13. Desarrollar y practicar habilidades motrices específicas partiendo de las capacidades motrices siendo capaz de distinguir las capacidades físicas y motrices implicadas en la realización de diferentes tipos de actividad física.
14. Conocer y practicar actividades físico- deportivas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego tanto adaptadas como reales, así como las habilidades específicas básicas.
15. Conocer y practicar juegos y deportes alternativos.
16. Conocer y practicar juegos populares y tradicionales de España y Andalucía.
17. Fomentar en las actividades físico-deportivas actitudes de tolerancia y deportividad, aceptando el propio nivel de ejecución y disposición a la mejora y desarrollando habilidades de trabajo en equipo y de cooperación.
18. Organizar y realizar eventos deportivos.
19. Fomentar en las actividades físico-deportivas actitudes de tolerancia y deportividad, aceptando el propio nivel de ejecución y disposición a la mejora y desarrollando habilidades de trabajo en equipo y de cooperación.
20. Crear y realizar composiciones de carácter artístico-expresivo que combinen los componentes espaciales y temporales y la interacción con los demás.
21. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que contribuyan a la conservación y mejora del entorno, a la mejora de la salud y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
22. Conocer las normas de seguridad en actividades físicas en entornos cambiantes.
23. Aprender el manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento.
24. Fomentar los desplazamientos activos y el uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
25. Fomentar hábitos y actitudes de cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

3. CONTENIDOS.

3.1. ORGANIZACIÓN DEL CURRÍCULO.

1ºESO		
PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	Nº SESIONES.
Primer trimestre	Presentación de la asignatura.	1
	Valoración de la condición física.	8
	Higiene postural, calentamiento y salud.	6
	Juegos de condición física.	8
	Floorball.	8
	Balonmano.	6
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
Segundo trimestre.	Baloncesto.	10
	Juegos populares	8
	Deportes alternativos	8
	Malabares.	8
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
Tercer trimestre.	Expresión corporal.	6
	Iniciación al Atletismo	6
	Deportes raqueta: Iniciación	6
	Actividades en la naturaleza: senderismo	4
	Valoración de la condición física	6

2ºESO		
PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	Nº SESIONES.
Primer trimestre.	Presentación de la asignatura.	1
	Valoración de la Condición Física.	5
	“La resistencia y la flexibilidad”	4
	“la Fuerza y la lucha”. Higiene postural.	4
	Bádminton.	5
	Fútbol.	5
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
Segundo trimestre.	Acrogimnasia	4
	Unihockey.	6
	Deportes alternativos. II	6
	Juegos en vertical.	4
	Orientación. Aplicación con actividades y tiempos. Senderismo.	2
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
Tercer trimestre.	Baloncesto.	5
	Olimpiada.	5
	Coreografías.	5
	Sesiones de evaluación de la condición física.	3

3º ESO

PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	Nº SESIONES.
Primer trimestre	Presentación de la asignatura.	1
	Valoración de la Condición Física.	3
	Sistemas de entrenamiento de la resistencia.	4
	Sistemas de entrenamiento de la Fuerza y Flexibilidad.	4
	Bádminton.	6
	Voleibol.	6
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
Segundo trimestre	Deportes alternativos.	4
	Senderismo	4
	Comba	4
	Coreografías	4
	Deportes adaptados.	4
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
Tercer trimestre	Deportes de equipo.	6
	Béisbol	4
	Inventamos juegos.	4
	Valoración de la condición física	2

4º ESO

PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	Nº SESIONES.
Primer trimestre.	Presentación de la asignatura.	1
	Valoración de la Condición Física.	4
	Resistencia aeróbica-anaeróbica. Sistemas de entrenamiento.	4
	“Fuerza-Flexibilidad-Relajación”. Velocidad.	4
	Salud y calidad de vida.	5
	Voleibol II.	6
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
Segundo trimestre.	Bádminton	8
	Feria Juegos populares	8
	Deportes colectivos.	4
	Actividades en el medio natural: Escalada y senderismo	4
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	2
Tercer trimestre.	Expresión corporal. Acrosport y coreografías.	4
	Rugby tag.	4
	Deportes Alternativos	4
	Primeros auxilios.	2
	Valoración de la condición física	2

3.2. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN POR NIVELES.

CONTENIDOS PARA 1º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos pre-deportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE EN 1º ESO.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
 2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
 3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
 4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
 6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.
 7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.
 10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.
 11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
 12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.

CONTENIDOS PARA 2º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales

producidas en la vida cotidiana. 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. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento general y específico. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

Bloque 2. Condición física y motriz.

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. 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.

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE PARA 2º ESO

- 1.** Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 2.** Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
- 3.** Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 4.** Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
- 5.** Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
- 6.** Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
- 7.** Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
- 8.** Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
- 9.** Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
- 10.** Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
- 11.** Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.
- 12.** Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

CONTENIDOS PARA 3º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.

La alimentación, la actividad física y la salud. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física. La recuperación tras el esfuerzo. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y pre-deportivos. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

Bloque 4. Expresión corporal.

Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE PARA 3º ESO

- 1.** Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 2.** Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
- 3.** Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 4.** Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
- 5.** Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
- 6.** Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
- 7.** Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
- 8.** Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
- 9.** Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
- 10.** Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.
- 11.** Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

CONTENIDOS PARA 4º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad

física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE PARA 4º ESO

- 1.** Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico- deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 2.** Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
- 3.** Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
- 4.** Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
- 5.** Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico- deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.
- 6.** Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
- 7.** Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.
- 8.** Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.
- 9.** Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.
- 10.** Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.
- 11.** Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.
- 12.** Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.
- 13.** Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo.

3.3. RELACIÓN DE CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (1º CICLO)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (1º CICLO) (ORDEN ECD/65/2015)
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p>
	<p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p>
	<p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p>
	<p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p>
	<p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p>
	<p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado</p>
	<p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p>
	<p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p>

estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas
	3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
	3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
	4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

relacionándolos con la salud.	4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
	4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
	4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
	4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
	5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
	5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
	6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual
	6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
	7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
	7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.
	8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas
	8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con

	el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.	
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.	
	9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.	
	9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	
10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis.	
	10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	
1º ESO	2º ESO	3
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.		

CRITERIOS DE EVALUACIÓN (2º CICLO)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (2º CICLO) (ORDEN ECD/65/2015)
<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p>
	<p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p>
	<p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p>
	<p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, de interacción con los demás.</p>
	<p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p>
	<p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p>
	<p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p>

	3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
	3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
	3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz,	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
	4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
	4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
	5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
	5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las CFB, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

	5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.
	6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.
	6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
	7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
	7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.
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.	8.1. Valora las actuaciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
	8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute personal y la relación con los demás.
	8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

<p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.</p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad.</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
<p>13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>	

RELACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y LOS CRITERIOS DE 1ºESO

PERIODO.	CONTENIDOS.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Primer trimestre	Presentación de la asignatura.	
	Valoración de la condición física.	1, 4, 5 y 6
	Higiene postural, calentamiento y salud.	4, 5, 6 y 9
	Juegos de condición física.	1, 3, 4 y 5
	Floorball.	1, 3, 5, 7 y 8
	Balonmano.	1, 3, 5, 7 y 8
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	4, 7, 8, 10 y 13
Segundo trimestre.	Baloncesto.	1, 3, 5, 7 y 8
	Juegos populares	1, 3, 5, 7, 8 y 12
	Deportes alternativos	1, 3, 5, 7 y 8
	Malabares.	1 y 2
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	4, 7, 8, 10 y 13
Tercer trimestre.	Expresión corporal.	2, 7, 9 y 12
	Iniciación al Atletismo	1, 4 y 5
	Deportes raqueta: Iniciación	1, 3, 5, 7 y 8
	Actividades en la naturaleza: senderismo	1, 4, 5, 7, 8, 9 y 11
	Valoración de la condición física	1, 4 y 6

RELACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y LOS CRITERIOS DE 2ºESO

PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Primer trimestre.	Presentación de la asignatura.	
	Valoración de la Condición Física.	1, 4, 5 y 6
	“La resistencia y la flexibilidad”	1, 3, 4 y 5
	“la Fuerza y la lucha”. Higiene postural.	1, 3, 4 y 5
	Bádminton.	1, 4, 5, 7, 8, 9 y 11
	Fútbol.	1, 3, 5, 7 y 8
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	4, 7, 8, 10 y 11
Segundo trimestre.	Acrogimnasia	5, 6, 7 y 8
	Unihockey.	1, 3, 5, 7 y 8
	Deportes alternativos. II	1, 3, 5, 7 y 8
	Juegos en vertical.	1, 4, 5, 7, 8, 9 y 12
	Orientación. Aplicación con actividades y tiempos. Senderismo.	1, 4, 5, 7, 8, 9 y 12
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	4, 7, 8, 10 y 11
Tercer trimestre.	Baloncesto.	1, 3, 5, 7 y 8
	Olimpiada.	1, 4, 5, 7 y 8
	Coreografías.	2, 7, 9
	Sesiones de evaluación de la condición física.	1, 4, 5 y 6

RELACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y LOS CRITERIOS DE 3ºESO

PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Primer trimestre	Presentación de la asignatura.	
	Valoración de la Condición Física.	1, 4, 5 y 6
	Sistemas de entrenamiento de la resistencia.	1, 3, 4 y 5
	Sistemas de entrenamiento de la Fuerza y Flexibilidad.	1, 3, 4 y 5
	Bádminton II.	1, 4, 5, 7, 8, 9 y 11
	Voleibol.	1, 4, 5, 7, 8, 9 y 11
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	4, 7, 8, 10
Segundo trimestre	Deportes alternativos.	1, 4, 5, 7, 8, 9 y 11
	Actividades en la naturaleza.	1, 4, 5, 7, 8, 9 y 11
	Comba	1, 2, 4 y 5
	Coreografías	2, 7, 9
	Deportes adaptados.	1, 3, 4, 5, 7 y 9
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	4, 7, 8, 10
Tercer trimestre	Deportes de equipo.	1, 4, 5, 7, 8, 9 y 11
	Béisbol	1, 4, 5, 7, 8, 9 y 11
	Inventamos juegos.	1, 3, 7, 8 y 9
	Valoración de la condición física	1, 4, 5 y 6

RELACIÓN DE LOS CONTENIDOS Y LOS CRITERIOS DE 4ºESO

PERIODO.	UNIDADES DIDÁCTICAS.	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Primer trimestre.	Presentación de la asignatura.	
	Valoración de la Condición Física.	1, 4, 5 y 6
	Resistencia aeróbica-anaeróbica. Sistemas de entrenamiento.	1, 4, 5, 6 y 10
	“Fuerza-Flexibilidad-Relajación”. Velocidad.	1, 4, 5, 6 y 10
	Salud y calidad de vida.	1, 4, 5, 6 y 10
	Voleibol II.	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9 y 11
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	4, 6, 8, 9 y 12
Segundo trimestre.	Bádminton III	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9 y 11
	Feria Juegos populares	7, 8, 9, 10, 11 y 12
	Deportes colectivos.	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9 y 11
	Actividades en el medio natural: Escalada y senderismo	1, 4, 9, 10 y 13
	Sesiones de contenido teórico (conceptual puro) y examen teórico.	4, 6, 8, 9 y 12
Tercer trimestre.	Expresión corporal. Acrosport y coreografías.	2, 7, 8, 9 y 10
	Rugby tag.	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9 y 11
	Deportes Alternativos	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9 y 11
	Primeros auxilios.	10 y 12
	Valoración de la condición física	1, 4, 5 y 6

4. COMPETENCIAS CLAVE.

4.1. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad).

La 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 la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

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

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento. Finalmente, la 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.

Se entiende por competencias básicas o clave el conjunto de destrezas, conocimientos y actitudes adecuados al contexto que todo el alumno/a que cursa estas etapas educativas debe alcanzar para su realización y desarrollo personal, así como para la ciudadanía activa y la integración social. Esta programación, de acuerdo con lo recogido en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, contribuye al desarrollo de las siguientes siete competencias clave:

- a) Comunicación lingüística (CCL).
- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- c) Competencia digital (CD).
- d) Aprender a aprender (CAA).
- e) Competencias sociales y cívicas (CSC).
- f) Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP).
- g) Conciencia y expresión culturales (CEC).

Según las fuentes legales mencionadas anteriormente, la materia de la Educación Física en esta etapa contribuye a la consecución de todas las competencias clave.

El cuerpo humano constituye una pieza clave en la interrelación de la persona con el entorno y la Educación Física está directamente comprometida con la adquisición del máximo estado de bienestar físico, mental y social posible, en un entorno saludable.

Respecto a la **competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología**, esta materia proporciona conocimientos y destrezas sobre determinados hábitos saludables que acompañarán a los jóvenes más allá de la etapa obligatoria. Además, aporta criterios para el mantenimiento y mejora de la condición física, sobre todo de aquellas cualidades físicas asociadas a la salud: resistencia cardiovascular, fuerza-resistencia y flexibilidad. Por otra parte, colabora en un uso responsable del medio natural a través de las actividades físicas realizadas en la naturaleza.

La Educación Física plantea situaciones especialmente favorables a la adquisición de las **competencias sociales y cívicas**. Las actividades físicas, propias de esta materia, son un medio eficaz para facilitar la integración y fomentar el respeto, a la vez que contribuyen al desarrollo de la cooperación, la igualdad y el trabajo en equipo. La práctica y la organización de las actividades deportivas colectivas exigen la integración en un proyecto común, y la aceptación de las diferencias y limitaciones de los participantes, siguiendo normas democráticas en la organización del grupo y asumiendo cada integrante sus propias responsabilidades. El cumplimiento de las normas y reglamentos que rigen las actividades deportivas colaboran en la aceptación de los códigos de conducta propios de una sociedad.

La Educación Física ayuda de forma destacable a la consecución de **sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor**, fundamentalmente en dos sentidos. Por un lado, si se otorga protagonismo al alumnado en aspectos de organización individual y colectiva de jornadas y actividades físicas y deportivas o de ritmo, y en aspectos de planificación de actividades para la mejora de su condición física. Por otro lado, lo hace en la medida en que enfrenta al alumnado a situaciones en las que debe manifestar auto-superación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física, responsabilidad y honestidad en la aplicación de las reglas y capacidad de aceptación de los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.

A la expresión de ideas o sentimientos de forma creativa contribuye mediante la exploración y utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo y el movimiento. A la adquisición de habilidades perceptivas, colabora especialmente desde las experiencias sensoriales y emocionales propias de las actividades de la expresión corporal. Por otro lado, el conocimiento de las manifestaciones lúdicas, deportivas y de expresión corporal propias de otras culturas ayuda a la adquisición de una actitud abierta hacia la diversidad cultural.

En otro sentido, esta materia está comprometida con la adquisición de una actitud abierta y respetuosa ante el fenómeno deportivo como espectáculo, mediante el análisis y la reflexión crítica ante la violencia en el deporte u otras situaciones contrarias a la dignidad humana que en él se producen.

La Educación Física ayuda a la consecución de la competencia para **aprender a aprender** al ofrecer recursos para la planificación de determinadas actividades físicas a partir de un proceso de experimentación. Todo ello permite que el alumnado sea capaz de regular su propio aprendizaje y práctica de la actividad física en su tiempo libre, de forma organizada y estructurada. Asimismo, desarrolla habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas y contribuye a adquirir aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos que son generalizables para varias actividades deportivas.

A la adquisición de la **comunicación lingüística** la materia contribuye, como el resto, ofreciendo una variedad de intercambios comunicativos y a través del vocabulario específico que aporta. Además, V desde este departamento vamos a contribuir a su desarrollo de la siguiente manera: Comprensión lectora: Lectura y resumen de los temas del libro de texto. Expresión escrita: Desarrollo de los exámenes. Comprensión y expresión oral: Dirección de un calentamiento, de una clase, de un juego, respuestas a preguntas del profesor o profesorado. Corrección ortográfica y presentación de trabajos: Seguimos las pautas elaboradas por el coordinador de área lingüística en cuanto a márgenes, corrección de ortografía y presentación de exámenes y trabajos.

Por último, nuestra materia contribuye en menor medida a la **competencia digital**, que consiste en disponer de habilidades para buscar, obtener, procesar y comunicar información, y para transformarla en conocimiento. Participamos en el uso de la página web del centro y la utilización de medios audiovisuales en las exposiciones orales de los trabajos por parte del alumnado.

4.2. CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

<i>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología</i>	Cuidado del entorno medioambiental y de los seres vivos	<ul style="list-style-type: none"> - Interactuar con el entorno natural de manera respetuosa. - Comprometerse con el uso responsable de los recursos naturales para promover un desarrollo sostenible. - Respetar y preservar la vida de los seres vivos de su entorno. <p>- Tomar conciencia de los cambios producidos por el ser humano en el entorno natural y las repercusiones para la vida futura.</p>
	Vida saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar y promover hábitos de vida saludable en cuanto a la alimentación y al ejercicio físico. - Generar criterios personales sobre la visión social de la estética del cuerpo humano frente a su cuidado saludable.
	La ciencia en el día a día	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer la importancia de la ciencia en nuestra vida cotidiana. - Aplicar métodos científicos rigurosos para mejorar la comprensión de la realidad circundante en distintos ámbitos (biológico, geológico, físico, químico, tecnológico, geográfico...). <p>- Manejar los conocimientos sobre ciencia y tecnología para solucionar problemas, comprender lo que ocurre a nuestro alrededor y responder preguntas.</p>
	Manejo de elementos matemáticos	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y utilizar los elementos matemáticos básicos: operaciones, magnitudes, porcentajes, proporciones, formas geométricas, criterios de medición y codificación numérica, etc. - Comprender e interpretar la información presentada en formato gráfico. <p>- Expresarse con propiedad en el lenguaje matemático.</p>

	Razonamiento lógico y resolución de problemas	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar la información utilizando procedimientos matemáticos. - Resolver problemas seleccionando los datos y las estrategias apropiadas. - Aplicar estrategias de resolución de problemas a situaciones de la vida cotidiana.
<i>Comunicación lingüística</i>	Comprensión: oral y escrita	<ul style="list-style-type: none"> - Comprender el sentido de los textos escritos y orales. - Mantener una actitud favorable hacia la lectura.
	Expresión: oral y escrita	<ul style="list-style-type: none"> - Expresarse oralmente con corrección, adecuación y coherencia. - Utilizar el vocabulario adecuado, las estructuras lingüísticas y las normas ortográficas y gramaticales para elaborar textos escritos y orales. - Componer distintos tipos de textos creativamente consentido literario.
	Normas de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> - Respetar las normas de comunicación en cualquier contexto: turno de palabra, escucha atenta al interlocutor... - Manejar elementos de comunicación no verbal, o en diferentes registros, en las diversas situaciones comunicativas.
	Comunicación en otras lenguas	<ul style="list-style-type: none"> - Entender el contexto sociocultural de la lengua, así como su historia para un mejor uso de la misma. - Mantener conversaciones en otras lenguas sobre temas cotidianos en distintos contextos. - Utilizar los conocimientos sobre la lengua para buscar información y leer textos en cualquier situación. - Producir textos escritos de diversa complejidad para su uso en situaciones cotidianas o en asignaturas diversas.

<i>Competencia digital</i>	Tecnologías de la información	<ul style="list-style-type: none"> - Emplear distintas fuentes para la búsqueda de información. - Seleccionar el uso de las distintas fuentes según su fiabilidad. - Elaborar y publicitar información propia derivada de información obtenida a través de medios tecnológicos.
	Comunicación audiovisual	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los distintos canales de comunicación audiovisual para transmitir informaciones diversas. - Comprender los mensajes que vienen de los medios de comunicación.
	Utilización de herramientas digitales	<ul style="list-style-type: none"> - Manejar herramientas digitales para la construcción de conocimiento. - Actualizar el uso de las nuevas tecnologías para mejorar el trabajo y facilitar la vida diaria. - Aplicar criterios éticos en el uso de las tecnologías.
<i>Conciencia y expresiones culturales</i>	Respeto por las manifestaciones culturales propias y ajenas	<ul style="list-style-type: none"> - Mostrar respeto hacia el patrimonio cultural mundial en sus distintas vertientes (artístico-literaria, etnográfica, científico-técnica...), y hacia las personas que han contribuido a su desarrollo. - Valorar la interculturalidad como una fuente de riqueza personal y cultural. - Appreciar los valores culturales del patrimonio natural y de la evolución del pensamiento científico.
	Expresión cultural y artística	<ul style="list-style-type: none"> - Expresar sentimientos y emoción es mediante códigos artísticos. - Appreciar la belleza de las expresiones artísticas y las manifestaciones de creatividad y gusto por la estética en el ámbito cotidiano. - Elaborar trabajos y presentaciones y consentido estético.

<i>Competencias sociales y cívicas</i>	Educación cívica y constitucional	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer las actividades humanas, adquirir una idea de la realidad histórica a partir de distintas fuentes, e identificarlas implicaciones que tiene vivir en un Estado social y democrático de derecho refrendado por una constitución. - Aplicar derechos y deberes de la convivencia ciudadana en el contexto de la escuela.
	Relación con los demás	<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar capacidad de diálogo con los demás en situaciones de convivencia y trabajo y para la resolución de conflictos. - Mostrar disponibilidad para la participación activa en ámbitos de participación establecidos. - Reconocer riqueza en la diversidad de opiniones e ideas.
	Compromiso social	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender a comportarse desde el conocimiento de los distintos valores. - Concebir una escala de valores propia y actuar conforme a ella. - Evidenciar preocupación por los más desfavorecidos y respeto a los distintos ritmos y potencialidades. - Involucrarse o promover acciones con un fin social.
<i>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor</i>	Autonomía personal	<ul style="list-style-type: none"> - Optimizar recursos personales apoyándose en las fortalezas propias. - Asumir las responsabilidades encomendadas y dar cuenta de ellas. - Ser constante en el trabajo, superando las dificultades. - Dirimir la necesidad de ayuda en función de la dificultad de la tarea.
	Liderazgo	<ul style="list-style-type: none"> - Gestionar el trabajo del grupo coordinando tareas y tiempos. - Contagiar entusiasmo por la tarea y tener confianza en las posibilidades de alcanzar objetivos. - Priorizar la consecución de objetivos grupales sobre los intereses personales.

	Creatividad	<ul style="list-style-type: none"> - Generar nuevas y divergentes posibilidades desde conocimientos previos de un tema. - Configurar una visión de futuro Realista y ambiciosa. - Encontrar posibilidades en el entorno que otros no aprecian.
	Emprendimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Optimizar el uso de recursos materiales y personales para la consecución de objetivos. - Mostrar iniciativa personal para iniciar o promover acciones nuevas. - Asumir riesgos en el desarrollo de las tareas o los proyectos. - Actuar con responsabilidad social y sentido ético en el trabajo.
Aprender a aprender	Perfil de aprendiz	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar potencialidades personales como aprendiz: estilos de aprendizaje, inteligencias múltiples, funciones ejecutivas... - Gestionar los recursos y las motivaciones personales en favor del aprendizaje. - Generar estrategias para aprender en distintos contextos de aprendizaje.
	Herramientas para estimular el pensamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicar estrategias para la Mejora del pensamiento creativo, crítico, emocional, interdependiente - Desarrollar estrategias que favorezcan la comprensión rigurosa de los contenidos.
	Planificación y evaluación del aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> - Planificar los recursos necesarios y los pasos que se han de realizar en el proceso de aprendizaje. - Seguir los pasos establecidos y tomar decisiones sobre los pasos siguientes en función de los resultados intermedios. - Evaluar la consecución de objetivos de aprendizaje. - Tomar conciencia de los procesos de aprendizaje.

Relación entre Competencias clave, Objetivos Generales de etapa y Objetivos Generales de E.F.

COMPETENCIAS CLAVE	OBJETIVOS GENERALES DE ESO	O. ETAPA
CM, CSC, CAA, SIEP	1. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que ésta tiene para la salud individual y colectiva.	a),b),d)
CMCT, CSC, CAA, SIEP	2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida	a),d)
CMCT, CAA, SIEP	3. Realizar tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto-exigencia en su ejecución.	b), k), d)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	4. Conocer y consolidar hábitos saludables, técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.	a), b), g), k)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	5. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.	a), b), g), k)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	6. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación.	b), g), k), l), f)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	7. Conocer y realizar actividades deportivas recreativas individuales, colectivas y de adversario, aplicando los fundamentos reglamentarios técnicos y tácticos en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución.	a), b), c), d), k)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de habilidad.	b), g), k), l)
CMCT, CSC, CEC, CAA, SIEP	9. Practicar y diseñar actividades expresivas con o sin base musical, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión creativa.	b),f)
CMCT, CD, CSC, CEC, CAA, SIEP	10. Adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.	a), b), c), d), e), g), j), k)

5. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL.

Dentro de la transversalidad de los contenidos, vamos a trabajar una serie de valores que son comunes a todas las áreas. La ordenación de los valores a trabajar en este nivel vendrá dada por la secuenciación de los contenidos organizados en las unidades didácticas correspondientes, que se podrá visualizar en las correspondientes fichas en el apartado “Unidades Didácticas”.

AUTOESTIMA. Reflejada en la adquisición de hábitos posturales, de higiene corporal y cuidado del cuerpo.

AUTOSUPERACIÓN. Se pondrá de manifiesto en las pruebas y sesiones de desarrollo de condición física y capacidades físicas.

RESPECTO. A las normas de convivencia, a los demás compañeros y compañeras, al profesor, al material didáctico.

COEDUCACIÓN. Desde edades tempranas debemos hacer hincapié en desterrar actitudes sexistas en nuestra asignatura, desde la agrupación del alumnado, la elección de intereses, selección de tareas, hasta en los momentos de ocio, debemos defender la igualdad de géneros que emana del respeto hacia el “otro”.

CONSTANCIA Y PERSEVERANCIA. En el trabajo físico e intelectual, en entrenamientos, juegos, y deportes, debemos transmitir el principio que afirma que con la práctica constante llegan las mejoras en los trabajos.

TRABAJO EN EQUIPO. Por encima de los intereses y logros individuales debemos ser capaces de trabajar responsablemente en un grupo, respetando a todos sus componentes, mostrando una participación activa, y un compromiso con los intereses del grupo.

EMPATÍA. Ser capaz de situarse en el lugar del otro, comprenderlo y respetarlo, son condiciones para el desarrollo de la humanidad. En nuestra asignatura debemos luchar contra la indolencia y la falta de sensibilidad que promueven los medios de comunicación; por lo tanto debemos mostrar esa empatía cuando aceptemos los distintos niveles de habilidad, o las diferentes manifestaciones corporales de las personas, huyendo de la mofa o la burla.

HUMILDAD. La consecución de grandes logros deportivos, o el desarrollo brillante de las distintas habilidades motrices no debe derivar por los derroteros de la arrogancia. Debemos encauzar y reconducir estas actitudes hacia la humildad que ha de mostrarse en la sobriedad de la gestualidad y el respeto a los demás.

EDUCACIÓN PARA LA PAZ. Desterrar la violencia en todas sus manifestaciones es la primera meta axiológica de nuestra asignatura. Este valor junto con el de la empatía debe cristalizarse en la resolución pacífica y dialogante de los conflictos.

ECOLOGÍA. Debemos inculcar el respeto, la conservación y mejora del medio natural que habitamos, desde el patio del instituto hasta el globo terráqueo.

6. METODOLOGÍA.

6.1. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

En función de los pilares fundamentales se extraen una serie de intenciones metodológicas:

Fomentar la autonomía de los alumnos/as, en cuestiones de organización y gestión de las clases y actividades.

Fomentar el interés hacia la práctica de la educación física: la motivación, el juego, el entusiasmo, la actitud relajada, y la autoestima serán constantes en las propuestas.

Globalidad utilizaremos el juego como estrategia metodológica, confiriéndolo un tratamiento especial, más interesante, al resto de contenidos, consiguiendo crear un ambiente de motivación.

Favorecer las relaciones sociales, coeducativas y entre iguales: para ello los alumnos siempre deberán respetar a todos sus compañeros y compañeras, facilitarán el trabajo y la realización de las actividades.

Generalidad y variedad, de nuevo la consecuencia va a ser la creación de un currículo más atractivo y motivante para los alumnos/as, el aprendizaje al ser practicado, será más significativo.

Creación de una serie de **hábitos de comportamiento y de trabajo** en relación a la E.F. Como consecuencia seremos estrictos en el establecimiento y cumplimiento de las normas, tanto de clase como de seguridad, utilizando en ocasiones una enseñanza dirigida al control de la clase.

Respeto entre los compañeros y compañeras, no se permitirá bajo ningún concepto actitudes discriminatorias, faltas de respeto, etc. hacia los compañeros y compañeras. Se debe crear un clima de aula donde los alumnos / as serán animados a que jueguen, a que practiquen y a que aprendan.

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

Intervención didáctica en el aula.

En el desarrollo práctico de la sesión de E.F., el docente debe tomar una serie de decisiones en relación a la técnica de enseñanza, organización-control (de los alumnos/as, de las actividades, del espacio y tiempo), clima de aula, estrategia en la práctica y recursos a utilizar, de este modo se irá conformando el estilo de enseñanza adecuado para el aprendizaje de los contenidos:

a) Técnica de enseñanza:

A lo largo del curso iremos progresando de una técnica de enseñanza basada en la instrucción directa, donde el alumnado repetirá los modelos de ejecución propuestos por el docente, hacia una técnica de enseñanza basada en la indagación, donde los alumnos y alumnas

deberán buscar sus propias soluciones, tal y como abogan las directrices de la educación actual. La información inicial de la tarea será breve, clara y sencilla.

b) Organización y control:

De los alumnos y alumnas:

A lo largo del curso del curso iremos progresando de una organización de tipo formal, donde la mayoría de las decisiones las tomará el docente, hacia una organización de tipo semiformal, donde los alumnos/as tomarán algunas decisiones, se plantearán circuitos por estaciones, habrá mayor libertad, se formarán parejas para ayudar al compañero, incluso para algunas unidades didácticas se plantea una organización de tipo informal, donde los alumnos y alumnas toman todas las decisiones.

Los alumnos y alumnas se van a organizar de forma individual, grupal y masiva. Los grupos casi nunca excederán de seis componentes. Siempre serán mixtos. También utilizaremos criterios aleatorios para formar grupos: color de la ropa, baraja de cartas, o grupos de interés.

De las actividades:

Las actividades en cuarto de ESO tienden a ser de carácter general para ir evolucionando a una mayor independencia en el aprendizaje. De esta manera se ejerce un mayor control de la actividad de clase y se evitan conductas disruptivas. Conforme vaya avanzando el curso se irán planteando actividades donde los alumnos y alumnas puedan elegir según su nivel de ejecución.

Del tiempo:

Las clases van a tener una duración real de unos 50 minutos. Los alumnos tienen que bajar a clase, cambiarse, y esperar a que estén todos para explicar. Se dividen en tres partes: *inicial*, donde se pasa lista, siempre en el mismo lugar, se reparten fichas, se dan explicaciones teóricas y se realiza el calentamiento; *intermedia o parte principal*, donde se trabajan los contenidos propios de la sesión; *final*, donde se realiza actividades de vuelta a la calma, actividades de *reflexión grupal*, actividades del cuaderno, además los alumnos y alumnas se deben asear, y mudarse al menos de camiseta.

Las tareas serán de ejecución *simultánea* para optimizar el tiempo útil de compromiso motor. Cuando la ejecución sea de tipo *alternativo*, se intentará que la pareja observe y analice a su compañero o compañera. Cuando la ejecución sea de tipo *consecutivo*, se intentará que el tiempo de espera sea el menor posible. Cuando la intensidad de las actividades sea alta será conveniente el planteamiento de una ejecución de tipo consecutivo donde haya turnos de espera, para que de esta forma el alumnado descanse, por ejemplo en juegos de relevos.

Del profesor:

La ubicación del profesor será destacada, en el espacio desde donde nos permita un buen control de los mismos. Intentaremos que todos estén en nuestro campo de visión. Además hay que tener en cuenta la ubicación del alumnado en el espacio para evitar accidentes, choques, golpes, etc. No se permitirá que los alumnos o alumnas más capaces ocupen los mejores espacios, mientras que los menos capaces ocupen los espacios marginales, coeducación.

c) Clima de aula.

El clima de aula debe ser positivo, el alumnado debe sentirse en un ambiente de afecto y confianza. Pero además deben comprender que las clases de E.F. para que funcionen deben estar sujetas a unas normas que se han de cumplir. No se debe coartar la actuación de ningún

alumno o alumnos, sino todo lo contrario, para lo cual el docente deberá tener expectativas de éxito en todo momento y convertirse en dinamizador de la clase, procurando atender a todos los alumnos y alumnas, dando conocimiento de resultados de tipo positivo y dialogando con el alumnado y favoreciendo las relaciones sociales entre los alumnos y alumnas.

d) Estrategia en la práctica.

La estrategia en la práctica va a estar muy mediatizada por el contenido que se vaya a trabajar. En general en las unidades didácticas va a predominar la utilización de la estrategia en la práctica de tipo global, también mixta, mostrando el ejercicio global para posteriormente desfragmentarlo y volver a la realización global para finalizar, siempre en función de la unidad didáctica.

e) Recursos didácticos:

Deben ajustarse al currículo planificado. En líneas generales podemos indicar que se va a utilizar una gran cantidad y variedad de material. Todo tipo de medios audiovisuales, vídeo, , radio, pizarra, silbato, material para señalar, conos, cintas elásticas, líneas pistas polideportivas. Lo cual es normal si tenemos en cuenta que uno de los pilares fundamentales del currículo de ESO es la variedad para buscar motivar a los alumnos/as y ayudar al aprendizaje.

f) Instalaciones:

Las instalaciones más utilizadas van a ser las específicas de E.F., es decir, las pistas polideportivas y el gimnasio. Vamos a utilizar la sala de informática para el trabajo de las **TIC**; todo el recinto interior del centro para las *Jornadas Lúdico-recreativas Andaluzas*, y para juegos de orientación; se realizará orientación en el entorno del municipio.

6.2. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

Bloques I, II y III. Las acciones motrices individuales en entornos estables, en situaciones de oposición y en situaciones de cooperación, con o sin oposición.

La metodología empleada en el desarrollo de este bloque de contenidos es una parte implícita de las propias actividades desarrolladas, ya que se centra en las actuaciones globales del alumnado y en la búsqueda de soluciones antes los problemas que plantea la participación en los juegos y en las diferentes modalidades deportivas. No se trata, por tanto, de demostrar modelos técnicos ni de esperar una ejecución precisa de los alumnos, sino la utilización de su participación para mejorar el análisis de las situaciones colectivas e individuales que se plantean, así como para el desarrollo de iniciativas que les ayuden a encontrar las soluciones motrices más efectivas.

Bloque IV. Las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno.

La metodología prevista para desarrollar estas unidades didácticas parte de la asignación de tareas para, a continuación, pasar a una metodología basada en la resolución de problema con soluciones múltiples, para finalizar proponiendo actividades que favorezcan la autonomía del alumnado. Las tareas parten siempre por establecer las medidas de seguridad pertinentes, tanto cuando la sesión de clase se programa en el centro educativo, como si se trata de una actividad extraescolar organizada fuera del recinto escolar.

Bloque V. Las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión

El modelo De aprendizaje que se sigue en este bloque de contenidos es constructivista. La gran mayoría de las actividades de enseñanza-aprendizaje de este bloque de contenidos está basada en el estilo de enseñanza denominado “Resolución de problemas”, aunque hay otras actividades en las que se usa otro tipo de metodología más acorde con el tipo de contenido que el alumno deberá aprender.

Se toma como punto de partida el conocimiento sobre los aprendizajes previos de los alumnos, sus intereses, actitudes y capacidades. Se establece una ordenación jerárquica de tarea, intentando mantener una progresión en los límites de sus capacidades: de lo fácil a lo difícil, que haya un aumento de dificultad que suponga un reto y mantenga un grado de motivación adecuado. La metodología de este bloque de contenidos está basada en la creciente autonomía del alumno que en la práctica supone un aumento progresivo en la toma de decisiones del alumno y una disminución en las decisiones que toma el profesor para pasar a guiar y ayudar. Se plantea una estrategia de aprendizaje global fundamentalmente. En las ocasiones en que es necesario y con los alumnos que lo necesiten se aplica un planteamiento analítico o fraccionado.

Bloque VI. Salud y condición física

El planeamiento metodológico para este bloque se fundamenta en la comprensión de la lógica interna de las actividades que hay que desarrollar, que motive y atienda a la diversidad del alumnado, tanto en lo referido a los distintos niveles de habilidad como a las diferencias por razón de sexo, evitando actividades que planteen desventajas de partida, con una proyección lúdica de la tarea.

Dado que la secuenciación propuesta de los contenidos quiere hacer partícipe a los alumnos de las tareas y del interés por la autovaloración de su propia condición física, suscitando el interés por los compromisos de mejora de forma autónoma, se deben cuidar los aspectos motivacionales a la hora presentar la tarea.

6.3. ACTIVIDADES.

La singular naturaleza de nuestra materia hace que la metodología de esta sea rica y diversa a la par que compleja. En primer término analizaremos la tipología de las sesiones de E.F. En nuestra asignatura hacemos uso de cuatro tipos de sesiones que se agrupan en dos categorías.

- Sesiones de aprendizaje.
 - o Práctico.
 - o Teórico.
- Sesiones de evaluación.
 - o Prácticas.
 - o Teóricas.

Como puede pensarse las sesiones más numerosas y que constituyen la esencia de nuestra materia son las de aprendizaje práctico, éstas son el cuerpo principal de las unidades didácticas, y es aquí donde el aprendizaje del movimiento humano acapara todo el protagonismo. La sesión de aprendizaje práctico seguirá siempre la misma estructura: - fase preparatoria (calentamiento), parte principal (aprendizajes motores y ejercicios físicos), y vuelta a la calma.

La fase preparatoria variará en función de la temperatura ambiente, pero no deberá exceder los quince minutos. Su finalidad es la de predisponer al organismo para la práctica de actividad física, y contiene una parte genérica (universal para cualquier actividad física) y otra específica a los aprendizajes motores posteriores. En esta fase tenderemos a la autonomía del alumnado; así pues, en primero de ESO es el profesor el encargado de orquestar esta parte transmitiendo los conocimientos necesarios para que en los siguientes niveles sean los alumnos quienes asuman la responsabilidad de dirigir los calentamientos.

La vuelta a la calma constará de ejercicios de baja intensidad como estiramientos y de relajación, y deberá incluir un periodo para la higiene y el aseo personal.

Es en la parte principal donde se reflejan notables diferencias metodológicas a tenor del **bloque de contenido desarrollado**, que a continuación pasamos a detallar.

7. PLAN DE FOMENTO A LA LECTURA.

7.1. LA LECTURA COMO ESTRATEGIA. LA EXPRESIÓN ORAL Y LA EXPRESIÓN ESCRITA.

Para el desarrollo de estas habilidades lingüísticas la Educación Física en la ESO contribuye sobre todo en las sesiones exclusivamente conceptuales en cada trimestre. En todos los trimestres se aprenden, se analizan, y se relacionan los conceptos correspondientes a ese periodo, en concreto, tres por trimestre. En la clase teórica los alumnos y alumnas deben participar activamente en la elaboración de preguntas de dudas de los contenidos, además cada unidad temática conceptual incluye una lectura sobre un tema de actualidad físico-deportiva de carácter axiológico, que los alumnos deben leer obligatoriamente (en público o individualmente) y posteriormente realizar un foro de debate donde verter sus opiniones personales al respecto, ya sea de forma oral o escrita a tenor de las necesidades temporales y de las decisiones del profesorado.

La expresión escrita tiene su territorio en forma de respuestas a las preguntas cortas en las pruebas conceptuales y en las fichas de clase, existiendo además la posibilidad de realizar algún trabajo teórico en función de las decisiones del profesorado.

CONTRIBUCIÓN DE LA ASIGNATURA AL PLAN LECTOR DEL CENTRO.

- a) Despertar, aumentar y consolidar el interés del alumnado por la lectura
- b) Potenciar la comprensión lectora desde todas las áreas del currículo
- c) Promover en el alumnado la capacidad de expresarse sobre diferentes temas con claridad, coherencia y sencillez.
- d) Lograr que el alumnado conserve, o en su caso descubra, el hábito de la lectura como un elemento de disfrute personal.
- e) Fomentar en el alumnado, a través de la lectura y la escritura, una actitud reflexiva y crítica ante las manifestaciones del entorno, potenciando la utilización de fuentes de información variadas.
- f) Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como consulta, mejora y apoyo al fomento de la lectura y al desarrollo de la comprensión lectora.
- g) Potenciar la utilización de las bibliotecas escolares como centros de recursos para el aprendizaje continuo, adaptándolas a las exigencias de la sociedad del conocimiento.

Actividades programadas por el Departamento de Educación Física.

1. Valorar positivamente la realización de un resumen de los artículos publicados en la página Web y classroom y que repartirá el profesor en clase.
2. Valorar positivamente tanto en el apartado actitudinal (interés, esfuerzo y participación) como en el procedimental, la realización de un comentario de texto sobre algunas lecturas propuestas por el departamento.
3. Trimestralmente propondremos la lectura de un artículo que se considerará en la calificación de la asignatura, se deberá entregar un resumen y preguntas sobre el texto de índole deportiva.
4. Utilización de los apuntes que los profesores subirán a la plataforma CLASSROOM a fin de facilitar al alumnado la base teórica de la asignatura.

COMPRENSIÓN LECTORA.

Para el desarrollo de esta parcela utilizaremos principalmente los textos de E.F. de ESO proporcionados por el departamento de educación física.

El alumnado realizará alternadamente lectura pública a voz en alto con lectura individual silenciosa de seguimiento del narrador y lectura íntima individual sin apoyo. Posteriormente para demostrar el grado de comprensión lectora el alumno deberá responder las baterías de preguntas referidas a las lecturas mencionadas.

Líneas de ampliación: este apartado es susceptible de crecer si el nivel del alumnado lo permitiera, para lo cual proponemos que desde el área sociolingüística se indague en diversas fuentes bibliográficas y encuentren textos más extensos relativos a los beneficios del ejercicio físico en general o a ciertos elementos más concretos de este tema.

PRODUCCIÓN DE TEXTOS ORALES.

La generación de estos textos por parte del alumnado emanará de varias fuentes:

- Exposición de las presentaciones en público.
- Puesta en escena y explicación verbal sobre los trabajos de investigación del siguiente apartado.

Intervenciones verbales orales de corta o mediana duración sobre las baterías de preguntas de las lecturas propuestas, y de opiniones libres sobre los núcleos temáticos.

TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN-ACCIÓN.

Los alumnos tendrán que elegir un tema sobre el que realizar una tarea de indagación documental y una sucinta recopilación bibliográfica o video- gráfica, para posteriormente elaborar un artículo o breve ensayo sobre la relación de temas que exponemos a continuación:

- *Tasas de obesidad infantil en nuestra comunidad autónoma, país, etc.*
- *Dopaje y deporte.*
- *Mujer y deporte.*
- *Actividad física y salud.*
- *Actividades en el medio natural.*
- *El deporte en Mijas.*
- *Los sistemas rítmicos y el deporte.*
- *Biografías sobre mujeres deportistas del orden local, regional, autonómico, continental, mundial, de la Historia o de nuestra actualidad.*
- *Posibilidades que ofrece el ámbito territorial cercano (municipio, provincia, comunidad) para el desarrollo de actividad física y deportiva de carácter saludable.*

BIBLIOTECA.

El alumnado visitará la biblioteca del centro, y las distintas bibliotecas municipales (en la medida de las posibilidades temporales) para la indagación documental anteriormente citada, y por supuesto utilizará Internet en la búsqueda de videos, páginas web, blogs, etc. Para la recopilación bibliográfica necesaria.

8. MATERIALES Y RECURSOS.

El departamento **dispone** completamente de material necesario para llevar a cabo esta programación, a fecha de septiembre de 2021, aunque se irá adquiriendo nuevo material para ir renovando el que se estropee.

- Respecto a recursos bibliográficos, **no se dispone de un libro de texto**, que sustituimos con apuntes y fotocopias, en formato papel o soporte digital, como contenidos teóricos específicos, los cuales estarán subidos a la plataforma moodle del centro. Además de ello, y como forma de contribución al fomento de la lectura, utilizaremos también artículos de periódicos, revistas, etc., que lleven, junto a lo anterior, a la lectura y a la reflexión, y completen así los aprendizajes. En este sentido el departamento también seguirá, en la medida de lo posible, las indicaciones dadas en la E.T.C.P. al respecto.
- El uso de fichas con finalidad variada: recogida de información, investigación evaluación de conocimientos previos, coevaluación, evaluación del profesor, etc., son un recurso en el que nos apoyaremos en determinados momentos.
- También usamos otros recursos de índole audiovisual e informático, equipo de música para determinados contenidos rítmico-expresivos, cámara de vídeo y de fotos digital con la que grabar y retratar ejecuciones y producciones de los alumnos, y como no, las pizarras digitales de las que dispone también el centro, siempre y cuando estén libres, y así poder visualizar aspectos relacionados con la práctica, vídeos que hagan de actividad de motivación, presentaciones de “powerpoint”, posibilidad de Classroom, explicar baremos con la hoja de cálculo, etc., y como no, recurrir a esa fuente inagotable de información que es Internet, y es que, la visualización es siempre más efectiva que la palabra, y más en una materia como la nuestra que es fundamentalmente visual principalmente.
- Como recursos didácticos empleamos los cañones digitales y pizarra digitales de cada clase para hacer consultas en Internet y exponer las presentaciones necesarias. La pizarra clásica y la tiza también son utilizadas como recurso didáctico. Se propone para este curso la compra de una pizarra de rotulador para explicaciones en pista exterior.

Materiales: En cuanto a los medios materiales el centro está dotado del suficiente como para plantear un currículo variado, aunque se comprarán algunas cosas para mejorarlo. Hay balones de distintos deportes, picas, aros, pelotas de rítmica, balones medicinales, raquetas de bádminton, de shuttleball, de tenis de mesa, cuerdas, colchonetas finas y gordas, vallas de atletismo, brújulas, bancos suecos, freesbes, recursos audiovisuales (Danzas del mundo, Batuka 2015, dvds contenidos, equipo de música, documentos flash sobre deportes, programas de ordenador interactivos...), bibliografía variada, libros de texto de la mayoría de las editoriales.

El enfoque general del currículo para el área de Educación física vendrá propuesto en el Proyecto Curricular de Centro (**PCC**). En líneas generales se caracteriza por la variedad en la selección y trabajo de los contenidos. Se le da más importancia a los aspectos relacionados con la vivencia y variedad que a los aspectos relacionados con la mejora y perfección. Primarán los aspectos lúdicos y recreativos más que los competitivos. Los valores morales y sociales siempre serán un referente en el trabajo de cualquier contenido. En definitiva, los alumnos y alumnas cuando finalicen la ESO, deben estar capacitados y motivados **para realizar actividad física saludable en su tiempo libre**, con variabilidad en la práctica, que tengan la posibilidad de realizar todo tipo de actividad física.

8.1. TRABAJO CON LAS TIC'S.

Las técnicas de información y comunicación se emplearán principalmente en las clases teóricas:

- Utilización de los cañones para proyectar las presentaciones con los temas teóricos.
- Utilización de internet para consultas teóricas y exposición de videos e imágenes de la materia.
- Utilización de la plataforma classroom para difundir los apuntes y tareas teóricas, y artículos, actividades de refuerzo y ampliación en todos los cursos.
- Utilización del correo electrónico y la plataforma Seneca para el contacto con los padres y compañeros.

8.2. HERRAMIENTAS G-SUITE.

Utilizaremos algunas herramientas de las que ofrece G-SUITE como son classroom para estar en contacto con los alumnos, subir apuntes y mandar tareas. También utilizaremos DRIVE para compartir documentos, imágenes o artículos con los alumnos. Para las reuniones telemáticas utilizaremos MEET. Para la exposición de videos que nos puedan ayudar en el proceso de enseñanza aprendizaje, utilizaremos YOUTUBE.

Este apartado queda abierto para la posible utilización de otras herramientas que existan o que se puedan crear durante el curso.

9. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Las características singulares de la materia de Educación Física permiten cierta flexibilidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje para aplicar los distintos niveles de comprensión, ejecución procedimental y adquisición de actitudes. El tipo de trabajo y actividades físicas para realizar tanto individualmente como en grupo, permiten el reparto por niveles, según las aptitudes y graduación de los conocimientos de cada alumno.

El docente, que realizará una evaluación formativa, partiendo de una primera evaluación, ayudará a construir los aprendizajes de manera individualizada pero motivando al alumno en su trabajo y sin que se sienta en ningún momento marginado.

Para conseguir el desarrollo máximo de las posibilidades de cada alumno, es necesario establecer estrategias, según las necesidades, tanto para los que tienen facilidad en el aprendizaje como para aquellos que tienen necesidades de apoyo para desarrollar las capacidades individuales.

En la asignatura de Educación Física se atiende a la diversidad del alumnado de distintas formas:

- Se asumen las diferencias en el interior del grupo y se proponen ejercicios de diversa dificultad de ejecución.
- Se distinguen los ejercicios que se consideran realizables por la mayoría de los alumnos.
- Se facilita la evaluación individualizada en la que se fijan las metas que el alumno ha de alcanzar a partir de criterios derivados de su situación inicial.
- Se diversificará la información conceptual para que cada grupo de alumnos, según el criterio del profesor, pueda elegir los apartados más adecuados.

9.1. ATENCIÓN A LOS ALUMNOS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO.

Metodología de trabajo.

En relación con los contenidos, conoceremos el nivel inicial de los alumnos mediante una prueba inicial de nivel que nos servirá para adaptar los contenidos de forma individualizada con el fin de controlar el ritmo de enseñanza- aprendizaje.

En relación con las estrategias didácticas diversificaremos las actividades de aprendizaje y agruparemos a los alumnos de distintas formas en el patio o en el gimnasio, de tal manera que el trabajo se haga no solo individualmente sino también en grupo, lo que favorece la colaboración entre ellos.

Además

Evaluación alumnado N.E.A.E sin Adaptación Curricular (ALUMNADO DIA y ALUMNADO CON DIFICULTADES DE APRENDIZAJE)

- Procedimientos e instrumentos de evaluación.

En relación con la evaluación tendremos cuenta el carácter sumativo de ésta y propondremos objetivos diferenciados según las posibilidades reales de desarrollo de los

alumnos. Las adaptaciones nunca serán curriculares y serán adaptaciones en el proceso de enseñanza en las clases.

- **Criterios de calificación.**

Los criterios de calificación de este alumnado serán los siguientes:

Para alumnos/as DIA, adaptaremos el currículum de tal forma que los contenidos conceptuales serán tomados en cuenta sólo en un 5%, con adaptaciones curriculares significativas, y su calificación será del 45% para los procedimientos (trabajo físico diario, y ejecución de las pruebas prácticas) y 50% las actitudes (respeto a las normas y a los compañeros, capacidad de atención en clase, hábitos de higiene, puntualidad).

ALUMNADO DE 2º Y 3º PMAR

En los grupos de diversificación curricular tanto en tercero como en cuarto de ESO, la adaptación educativa realizada en nuestra materia reside en la disminución de la dificultad de los contenidos conceptuales o descenso del nivel de exigencia, pero manteniendo los mismos temas que en los demás grupos.

Entendemos que ni las actitudes ni los contenidos procedimentales deben adaptarse en estos grupos. La dimensión motriz de la persona y el nivel de aprendizaje motor de estos alumnos no tiene por qué ser inferior al de los alumnos del resto de los grupos.

ALUMNADO DE ALTAS CAPACIDADES. Programa de Profundización.

Requiere de evaluación psicopedagógica. Contemplan propuestas curriculares de ampliación y, en su caso, de flexibilización del periodo de escolarización. Supondrá la modificación de la programación didáctica con la inclusión de criterios de evaluación de niveles educativos superiores. La elaboración, aplicación, seguimiento y evaluación de las adaptaciones curriculares serán responsabilidad del profesorado del área, con el asesoramiento del EOE y la coordinación del tutor/a.

A estos alumnos se le incrementará el contenido teórico con actividades de ampliación de conocimiento. Debido al carácter tan práctico de nuestra asignatura, el contenido teórico es poco significativo.

PROGRAMA DE ADAPTACIÓN CURRICULAR (ALUMNADO NEE)

Son modificaciones en los elementos físicos para el acceso a la información, a la comunicación y a la participación. Propuestas por el orientador/a. Requieren de evaluación psicopedagógica. Su aplicación y seguimiento de las AAC corresponde al equipo docente y al profesorado especialista.

- Suponen modificaciones en los objetivos y criterios de evaluación en el área adaptada, la modificación de los elementos del currículo, incluidos los objetivos de la etapa y los criterios de evaluación.
- Requieren de evaluación psicopedagógica.
- Podrán aplicarse cuando el alumnado presente un desfase curricular de al menos dos cursos en el área y el curso en que se encuentre escolarizado.
- Su elaboración corresponderá al profesorado especialista de NEE, con la colaboración del profesorado del área y el asesoramiento de los EOE.

- La aplicación, seguimiento y evaluación serán compartidas por el profesorado que las imparta y por el profesorado especializado para la atención al alumnado NEE.
- La evaluación se realizará tomando como referente los objetivos y criterios de evaluación establecidos en dichas adaptaciones.

En cada uno de los casos se estudiará el tipo de modificación curricular que requiere, siempre en colaboración con el departamento de orientación.

9.2. PROGRAMA DE REFUERZO DEL APRENDIZAJE. (PLAN DE RECUPERACIÓN DE PENDIENTES).

Teniendo en cuenta la legislación reseñada en el inicio de este documento, el Departamento de Educación Física ha decidido tomar las siguientes medidas en cuanto a la recuperación de la materia pendiente:

Los alumnos con materia pendiente de cada grupo serán tutelados por el profesor de Educación Física de dicho grupo, que será el encargado de repartir el material informativo a cada alumno y resolverá cuantas dudas y requerimientos tengan sus pupilos tanto en horas de clase como en los recreos de la semana.

Los contenidos procedimentales serán convalidados en la medida de lo posible con los logros contenidos en el curso vigente (lo referido sobre todo al bloque de condición física) y los restantes serán evaluados en las clases del curso normal.

ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA	
DEPARTAMENTO	DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA	
FECHA	17-01-2022	04-04-2022
LUGAR	DEPARTAMENTO	DEPARTAMENTO
PROCESO PARA SEGUIR	<p>Es criterio del departamento que el alumnado con la materia pendiente de cursos anteriores realice:</p> <p>Deberán realizar un cuaderno de actividades que será proporcionado por el departamento de Educación Física. Este cuaderno, será subido a la plataforma classroom donde el alumno lo realizará y lo entregará en tiempo y forma.</p> <p>Para superar la asignatura pendiente deberá realizar de forma correcta los cuadernos de actividades en tiempo y fecha.</p>	
ACTIVIDADES	<p>1º trimestre - Cuaderno de actividades.</p> <p>2º trimestre - Cuaderno de actividades.</p>	
CALIFICACION	<p>En cuanto a los criterios de calificación, el 100% de la nota saldrá de la realización del cuaderno de actividades. .</p> <p>Para superar la asignatura deberá realizar correctamente los cuadernos de actividades y obtener al menos un 5.</p> <p>No entregar el cuaderno a tiempo o no entregarlo debidamente completado, será calificado con nota de suspenso.</p>	

Metodología.

Los alumnos con materia pendiente de cada grupo serán tutelados por el profesor de Educación Física de dicho grupo, que será el encargado de repartir el material informativo a cada alumno y resolverá cuantas dudas y requerimientos tengan sus pupilos en horas de clase.

Los contenidos procedimentales serán convalidados en la medida de lo posible con los logros contenidos en el curso vigente (lo referido sobre todo al bloque de condición física) y los restantes serán evaluados en las clases del curso normal.

La materia conceptual será dividida en dos bloques temáticos, de los cuales deberá hacerse una batería de actividades.

Criterios de evaluación.

La consecución de los objetivos por parte del alumno dará su evaluación positiva. En nuestra asignatura los objetivos serán evaluados en el día a día de sus clases normales. En el caso de los objetivos con carácter conceptual se realizarán bloques de actividades mencionadas en la parte anterior.

Criterios de calificación.

La calificación final se obtendrá haciendo la media de las notas obtenidas en los bloques, y debe ser igual o superior a 5 para la superación de la materia pendiente. En caso contrario el alumno/a deberá presentarse y superar la prueba extraordinaria de septiembre.

9.3. PLAN ESPECÍFICO PARA EL ALUMNADO REPETIDOR.

Se tendrá una atención especial con este alumnado, sobre todo con aquellos que repitan y que hayan obtenido calificación negativa en la asignatura.

El trabajo realizado se basará en los siguientes apartados:

- Reforzar las explicaciones para mejorar la asimilación de contenidos básicos.
- Proponer actividades de baja dificultad sobre contenidos mínimos.
- Proponer técnicas de estudio y entrenamiento que faciliten la adquisición de contenidos mínimos.
- Proponer actividades de refuerzo que permitan recuperar las pruebas escritas.
- Seguimiento más exhaustivo de este alumnado.

10. INTERDISCIPLINARIEDAD.

Puesto que el cuerpo está presente en la totalidad de la experiencia de las personas, la educación de las capacidades motrices no debe ser competencia exclusiva del área de Educación Física al igual que a través de ésta se desarrollan contenidos de otras áreas. Y en este sentido, no deben verse las distintas áreas como compartimentos estanco, sino comprometidas en un proyecto común. Como consecuencia de lo anterior, creemos que es necesario conocer aquellos contenidos que, por su similitud con los propios del área, pueden favorecer actuaciones conjuntas de grupos de profesores de distintas áreas ya que esto contribuirá a que el alumno adquiera una visión global de la realidad.

a. Propuestas con otros departamentos.

Esta interdisciplinariedad quedará bien reflejada en cada Unidad Didáctica. Así por citar algunos ejemplos podemos decir se trabajará con:

1. Departamento de **tecnología**: en la construcción de materiales como palas-manoplas, cometas...etc. Construcción de cajón para la prueba física de la flexión profunda de tronco. Construcción de material de reciclaje como las porterías de hockey. Reparación de raquetas de bádminton. Construcción de pelotas de malabares.

2. Departamento de **matemáticas**: Aplicación de cálculo matemático. Utilización de estadística para saber su propio progreso. Manejar escalas en las carreras de orientación.

Realización de medias aritméticas sobre sus pruebas físicas, pasar datos a gráficas. Realizar correctamente los posibles cálculos matemáticos.

3. Departamento de **lengua y literatura**:

- Trabajos de fichas de lecturas sobre temas y aspectos relacionados con la materia de la asignatura. (En cada curso se realizará una por trimestre de forma obligatoria y será evaluable).
- Comprensión lectora: Se valorará la comprensión de apuntes, reglamentos, etc. y Las fichas de comprensión lectora. Localizar palabras claves en el texto.
- Expresión escrita: a los alumnos les vamos a valorarle también la forma de expresarse, la ortografía, la presentación de los trabajos, exámenes, etc.

a. Comprensión oral: Asimilar instrucciones. Aprender a escuchar. Exponer trabajos al grupo. Todas estas actividades serán aplicadas de manera cotidiana. Entender las órdenes recibidas. Expresarse correctamente y con una buena ortografía. Entender preguntas e instrucciones escritas.

4. Departamento de **ciencias sociales**: Diferentes prácticas Físico-deportivas según las regiones y costumbres. Juegos populares y su historia. Historia de los deportes. Política-deporte.

5. Departamento de **biología**: El cuerpo humano (fisiología y anatomía). Actividades en la naturaleza. El entorno natural y su conservación.

6. Departamento de **informática**: Utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación. Aulas tic. Búsqueda de información en la red. Elaboración de trabajos con soporte informático.

- b. **Propuestas con el Área artística**. Desde el Área artística, formada por los departamentos de Educación Física, Dibujo y Música se proponen las siguientes premisas como fundamentos y ejes de las distintas programaciones:
- Lectura como apuesta para la mejora de la expresión oral y escrita.
 - La promoción del uso de las nuevas tecnologías de la información y comunicación ya que actualmente, el hecho de no conocerlas puede suponer no poder acceder a una parte importante de la información y de la cultura.
 - La educación en valores permitirá que en nuestro alumnado crezca el respeto por los derechos humanos, la no discriminación sexual, religiosa o étnica creando un ambiente de colaboración, de reparto de tareas y de responsabilidades... la convivencia, la no violencia y las libertades fundamentales, para asumir una vida responsable en una sociedad libre y democrática.

Conexiones interdisciplinarias en el área artística.

Desde el área artística se pretende realizar al menos una actividad en la que participen los tres departamentos como puede ser la realización de juegos con objetos como mazas, pelotas, cariocas etc. Fabricados con materiales de reciclaje y soporte musical. El ritmo. La danza y los diferentes soportes musicales. El espacio y el tiempo.

Participación en actividades complementarias fuera del centro como por ejemplo un espectáculo de danza donde se integre la actividad plástica, la expresión corporal y la música.

11.ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Las Actividades que aquí se programan están basadas en las líneas de actuación marcadas en el departamento, como son la ocupación del Tiempo Libre y la creación de hábitos de Salud e Higiene Corporal, incidiendo con ellas sobre el bienestar de nuestros alumnos y en la mejora de su calidad de vida. Todas las actividades que se proponen serán realizadas por los miembros de este departamento haciéndose responsables de las mismas.

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Competiciones deportivas en horario de recreos: fútbol-sala, baloncesto, ping-pong, voleibol, balonmano y mate. Organizadas por el departamento, ayudado por alumnos de 4º ESO y junto a la jefatura de estudios del centro. Se introduce la norma de suspender a aquellos alumnos que sean sancionados con partes, a través de jefatura de estudios. Partido de profesores contra alumnos y alumnas en los deportes en los que se haya competido en las ligas internas, a desarrollar en la semana cultural del centro. Organización de feria de juegos populares por el alumnado de 4º ESO se desarrollará en las pistas y el pabellón.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES.

Son muchos los factores que entran en juego: desde los climatológicos a los organizativos, debiendo considerarse también las posibilidades económicas del alumnado en general. Supone, además, un esfuerzo económico adicional si se organizan salidas en autobús. Una alternativa a estos inconvenientes podría ser la utilización del entorno natural más próximo al centro, con salidas de corta duración. Se creará una autorización para salidas puntuales de distintos cursos, en el horario de Educación Física, para aprovechar el entorno natural y practicar distintas actividades físicas, así como la posible utilización de instalaciones que nos rodean como campo de fútbol, área recreativa o polideportivo.

Todas estas actividades están sujetas a las condiciones y protocolos COVID establecidos por el centro y por las instalaciones y empresas que las realizan, por lo tanto, se realizarán siempre y cuando este permitida su realización. La puesta en práctica de cualquier actividad complementaria o extraescolar conlleva un gran esfuerzo por parte no sólo de los profesores directamente implicados, sino de otros que colaboran en estas tareas.

ACTIVIDAD	CURSO	FECHA APROXIMADA
Carrera Save the Children	TODOS	Se realizará la carrera coincidiendo con el día de la infancia.20 de noviembre.
1. Patinaje sobre hielo. Pista de hielo de Benalmádena. Senderismo. 3. Jornadas recreativas Anima-playa. Playa Malapesquera. Ies Arroyo de la miel. Tafad. Gymkana ecológica.	1ºESO.	2º trimestre. 2º trimestre. 3º trimestre
1. Asistencia a Jornadas de Atletismo , en el Hipódromo de Mijas. 2. Realización de una orientación deportiva en Coín o Arroyo Toquero. 3. Senderismo.	2ºESO	1º trimestre. 2º trimestre.
1. Actividad Caminito del Rey . 2. Anima-playa en Mijas-Costa organizado por el I.E.S. Sierra de Mijas. 3. Convocatoria de pueblos abandonados. Senderismo.	3º ESO	2º Trimestre. 3º trimestre
1. Escalada rocódromo en Málaga capital. 2. Senderismo . Viaje de estudios.	4º ESO	2º trimestre. 3º trimestre.

12.EVALUACIÓN.

12.1.INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

A modo de introducción hemos de decir que la evaluación nos permitirá controlar y encauzar todo el proceso educativo: alumnos, medios, métodos, objetivos, la propia programación, etc.

Será una evaluación basada en la observación continua, con una evaluación inicial de diagnóstico; una evaluación formativa que nos irá mostrando el desarrollo de ese aprendizaje, y al final realizaremos una evaluación sumativa o global, juntos a la autoevaluación y coevaluación.

Deberá cumplir una función diagnóstica y orientadora, así como también será integral, compartida, continua y reguladora del proceso educativo.

Los alumnos y alumnas serán evaluados por sus conocimientos, actitudes y progresos conseguidos, tomando como referencia su estado inicial al comienzo del curso y lo realizado en cursos anteriores. Por ello, al comienzo de las tareas creemos interesante realizar una evaluación inicial de diagnóstico, con el fin de conocer el nivel y estado de los alumnos y del grupo, y así adecuar los objetivos de aprendizaje a las necesidades y capacidades de éstos.

En la medida de lo posible, determinaremos niveles mínimos de ejecución para orientar al alumno en relación con los objetivos que debe alcanzar. Dichos niveles mínimos estarán en función de las posibilidades de cada alumno y de los medios de los que se dispongan.

Siguiendo con el alumnado, la evaluación deberá ser lo más completa posible valorándose:

- El rendimiento en el ámbito cognitivo.
- Las capacidades físicas, las habilidades motoras básicas, las habilidades motoras específicas, el grado de aplicación a situaciones reales de las habilidades adquiridas, las diversas tareas que realizan durante las clases.
- La motivación y la disposición para el trabajo de educación física y el aprendizaje en general, el esfuerzo y perseverancia en las tareas, la toma de responsabilidades, el respeto hacia los demás, la creatividad, el buen uso del material e instalaciones, la aportación y participación, la capacidad de trabajo en grupo, la cooperación, la aceptación de valores y normas con respecto a la actividad física, la salud, el medio ambiente, las reglas sociales.

ESTRATEGIAS DE EVALUACIÓN Y DE CALIFICACIÓN

Bloques I, II y III. Las acciones motrices individuales en entornos estables en situaciones de oposición y en situaciones de cooperación, con o sin oposición

La evaluación y la calificación de este bloque de contenidos están fundamentadas en la observación de los comportamientos y las actitudes de los alumnos. No nos fijaremos en las ejecuciones motrices propiamente dichas, sino en la participación colectiva, en la comprensión conceptual de los aprendizajes deportivos, en el desarrollo de actitudes y en la capacidad para integrar los contenidos desarrollados en la cultura deportiva de nuestros alumnos.

De esta manera, los instrumentos de valoración de los aprendizajes y el grado consecución de los objetivos de cada unidad didáctica han sido documentos para el “registro de observación de conductas”, presentando diversas plantillas y escalas adaptadas a los contenidos correspondientes. Estas herramientas de observación permiten ser modificadas por cada profesor de Educación Física en función de sus necesidades y preferencias. En algunos casos, y con la intención de afianzar dichos aprendizajes, también se propone a los alumnos la búsqueda de juegos y actividades para que las muestren y expliquen a sus compañeros,

Además, resultan muy útiles las actividades propuestas en el apartado de actividades del libro del alumno que se acompaña al proyecto didáctico de desarrollado en este libro de sesiones, así como la posibilidad de utilizar un libro-diario por parte de los alumnos en el que puedan recoger los acontecimientos y registros solicitados por el profesor.

Bloque IV. Las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno

La evaluación de los alumnos en este tipo de actividades requiere un proceso de observación por parte del profesor de Educación Física, que utilizará hojas de registro de conductas en las cuales se deben incluir los aspectos relacionados con la participación activa del alumno y la manifestación de las actitudes que permitan la interiorización de valores de respeto y cuidado del medio ambiente natural. Para comprobar el grado de consecución de los objetivos conceptuales y de procedimiento será necesario que el alumno realice actividades de representación de mapas, organice recorridos de orientación o conozca el funcionamiento de una brújula.

Bloque V. Las acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión

Los trabajos de síntesis y aplicación de los contenidos que se imparten. Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando. Pruebas objetivas de preguntas cerradas y respuestas de opción múltiple Pruebas de las actividades prácticas que hemos realizado, como por ejemplo una coreografía o una dramatización. La actitud y el comportamiento con respecto a sus compañeros, al profesor y a las tareas de las sesiones. Es interesante que, a la hora de evaluar, impliquemos al alumnado para que participe mediante la autoevaluación y la coevaluación. De esta forma contribuiremos a que los alumnos desarrollen su propia autonomía y a su implicación responsable en la evaluación.

Bloque VI. Salud y condición física

El diseño de las actividades y tareas de los contenidos de este bloque sugiere en sí mismo instrumentos de evaluación y calificación de los alumnos, ya sea en el propio desarrollo de la actividad, utilizando conocimientos adquiridos previamente, o realizando tareas a propósito que impliquen una preparación previa individual o colectiva, así como la realización de pruebas escritas donde se pueda ver la comprensión y manejo de los conceptos vistos. La participación en clase y la atención son dos elementos que se introducen en la evaluación con el objeto de que contribuya a crear un clima adecuado en clase.

Para las pruebas de valoración de la condición física los elementos de evaluación tendrán que ver con el interés, el esfuerzo y la actitud ante ellas, más que con los resultados obtenidos, de tal forma que se relacionen con objetivos personales de mejora. No obstante, dada la implicación individual en la mejora de los resultados, a partir del trabajo sistemático y del propio compromiso podrían establecerse criterios de calificación que repercutan en la evaluación.

Para ayudarnos a realizar una evaluación lo más acertada posible podemos utilizar entre otras las siguientes técnicas e instrumentos:

- Técnicas de pruebas.
 - o Instrumentos.
 - Pruebas de composición y ensayo.
 - Pruebas de conocimiento objetivas: Cuestionarios (de elección múltiples, de correspondencias, de frases incompletas, etc...)
 - Tests motores y pruebas funcionales.
 - Pruebas de ejecución (hay que atender no sólo al resultado, sino también a la destreza en la realización, el manejo del material, la rapidez, etc).
- Revisión de las tareas de los alumnos.
 - o Instrumentos.
 - Trabajos documentales y trabajos creativos. Web o Classroom.
 - Fichas de clase.
 - Diarios de clase.
- Técnicas de observación.
 - o Instrumentos.
 - Registro de anécdotas. Se anotan diversos acontecimientos o comportamientos que parecen significativos para el profesor.
 - Listas de control. Expresan conductas positivas y negativas de los alumnos en una determinada actuación. Utilizan un juicio simple por ejemplo “sí o no” sin añadir matices cualitativos.
 - Escalas de evaluación. Permiten indicar la cualidad, cantidad, o nivel de rendimiento observado (numéricas, gráficas, descriptivas)
 - Procedimientos de verificación. Permiten observar y registrar hechos que suceden en situaciones reales, es decir, sin alterar el comportamiento del individuo. Hay muchos tipos de planillas de observación:
 - Cronometraje de comportamientos. Se controla la duración de cada comportamiento y/o actividad observados.
 - Muestreo de tiempos. Durante un periodo de tiempo corto se comprueba si el comportamiento definido se verifica.
 - Registro de acontecimientos. Utilizado sobre todo en partidos y situaciones de juego, anotando los datos estadísticos de un jugador/alumno.
 - Otros.
- La autoevaluación. Dependiendo de los cursos y sobre todo a título informativo para conocer las referencias y valoraciones que sobre su proceso educativo tienen los alumnos y alumnas.

12.2.CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

La evaluación de nuestra materia tendrá un carácter criterial, por lo que le aplicaremos un porcentaje a cada uno de los criterios de cada uno de los cursos. Para hacerlo de un modo más práctico, agruparemos los criterios en tres grupos según sus características y a cada uno de esos grupos le daremos un porcentaje. Debemos tener en cuenta que, debido al carácter tan particular y tan práctico de nuestra materia, en cada una de las unidades se evaluarán numerosos criterios. La evaluación será continua aunque al final de cada trimestre se le evaluará con carácter informativo, siendo la evaluación final, el resultado de media de las tres evaluaciones.

Criterios de calificación generales (1ª, 2ª y 3ª EV).

En cada una de las unidades didácticas se trabajarán los distintos criterios de evaluación, que mediante su evaluación nos proporcionarán una calificación. Cada unidad didáctica se evaluará por separado y haciendo la media aritmética de cada una de ellas, obtendremos la nota del trimestre.

Para nuestro departamento resulta muy importante la actitud de los alumnos hacia la asignatura y el respeto hacia los compañeros/as y hacia los profesores, además del cuidado del material. Por ello, existirán una serie de criterios, que serán comunes para todas las unidades didácticas, y que serán evaluados en todas ellas.

1º ESO.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER PRÁCTICO. 40%**
Los criterios son: **1, 2, 3, 4, 6, 9, 11 y 12.**
 - Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
 - Trabajo físico diario durante el trimestre. Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuesto.20%.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER TEORICO. 20%**
Los criterios son: **6, 7, 8, 9, 10, 12 y 13.**
 - Prueba teórica de opción múltiple y preguntas cortas. 15%.
 - Fichas de clase y trabajos teóricos. 5%.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER ACTITUDINAL. 40%**
Los criterios son: **5, 7, 8 y 9.**
 - Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 20%.
 - Capacidad de atención en clase. 10%.
 - Aseo e higiene personal. Ropa y calzado deportivo. 10%.

2º ESO.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER PRÁCTICO. 40%**
Los criterios son: **1, 2, 3, 4, 6, 9 y 12.**
 - Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
 - Trabajo físico diario durante el trimestre. Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuesto. 20%.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER TEORICO. 20%**
Los criterios son: **6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12.**
 - Prueba teórica de opción múltiple y preguntas cortas. 15%.
 - Fichas de clase y trabajos teóricos. 5%.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER ACTITUDINAL. 40%**
Los criterios son: **5, 7, 8 y 9.**
 - Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 20%.
 - Capacidad de atención en clase. 10%.
 - Aseo e higiene personal. Ropa y calzado deportivo. 10%.

3º ESO.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER PRÁCTICO. 40%**
Los criterios son: **1, 2, 3, 4, 6, 9 y 11.**
 - Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
 - Trabajo físico diario durante el trimestre. Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuesto. 20%.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER TEORICO. 30%**
Los criterios son: **6, 7, 8, 9 y 10.**
 - Prueba teórica de opción múltiple y preguntas cortas. 20%.
 - Fichas de clase y trabajos teóricos. 10%.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER ACTITUDINAL. 30%**
Los criterios son: **5, 7, 8 y 9.**
 - Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 10%.
 - Capacidad de atención en clase. 10%.
 - Aseo e higiene personal. Ropa y calzado deportivo. 10%.

4º ESO.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER PRÁCTICO. 40%**

Los criterios son: **1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 13.**

- Pruebas prácticas motrices (pruebas de aptitud de condición física, pruebas de ejecución técnica, pruebas de valoración de la habilidad motriz y de la técnica y táctica deportiva). 20%.
- Trabajo físico diario durante el trimestre. Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuesto. 20%.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER TEORICO. 40%**

Los criterios son: **4, 6, 9, 10 y 12.**

- Prueba teórica de opción múltiple y preguntas cortas. 30%.
- Fichas de clase y trabajos teóricos. 10%.

- **CRITERIOS CON CARÁCTER ACTITUDINAL. 20%**

Los criterios son: **7, 8, 9, 10 y 11.**

- Respeto y aceptación de las normas de convivencia y funcionamiento de la asignatura. 10%.
- Capacidad de atención en clase. 5%.
- Aseo e higiene personal. Ropa y calzado deportivo. 5%.

Como podemos observar, el porcentaje de los criterios con carácter teórico, va incrementándose a lo largo de los niveles, mientras que el actitudinal va disminuyendo de forma proporcional, esto es debido a que en el departamento, consideramos que las características de los alumnos en cada uno de los niveles van cambiando, y de esta forma, podemos encontrar alumnos más disruptivos en niveles inferiores por lo que se hace más importante el contenido actitudinal, y alumnos más responsables en niveles superiores por lo que se hace más importante el contenido teórico.

12.3.EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Para autoevaluar el trabajo del docente y del alumno, vamos a disponer de una serie de rúbricas que nos permitirán autoevaluar diferentes ámbitos del proceso de enseñanza aprendizaje. A continuación, mostramos las rúbricas que utilizaremos.

1. Registro para la autoevaluación del profesorado: planificación.

INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTA DE MEJORA
1. Programa la asignatura teniendo en cuenta los estándares de aprendizaje previstos en las leyes educativas.		
2. Programa la asignatura teniendo en cuenta el tiempo disponible para su desarrollo.		
3. Selecciona y secuencia de forma progresiva los contenidos de la programación de aula teniendo en cuenta las particularidades de cada uno de los grupos de estudiantes.		
4. Programa actividades y estrategias en función de los estándares de aprendizaje.		
5. Planifica las clases de modo flexible, preparando actividades y recursos ajustados a la programación de aula y a las necesidades y a los intereses del alumnado.		
6. Establece los criterios, procedimientos y los instrumentos de evaluación y autoevaluación que permiten hacer el seguimiento del progreso de aprendizaje de sus alumnos y alumnas.		
7. Se coordina con el profesorado de otros departamentos que puedan tener contenidos afines a su asignatura.		

2. Registro para la autoevaluación del profesorado: motivación del alumnado.

MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTA DE MEJORA
	1. Proporciona un plan de trabajo al principio de cada unidad.		
	2. Plantea situaciones que introduzcan la unidad (lecturas, debates, diálogos...).		
	3. Relaciona los aprendizajes con aplicaciones reales o con su funcionalidad.		
	4. Informa sobre los progresos conseguidos y las dificultades encontradas.		
	5. Relaciona los contenidos y las actividades con los intereses del alumnado.		
	6. Estimula la participación activa de los estudiantes en clase.		
	7. Promueve la reflexión de los temas tratados.		

3. Registro para la autoevaluación del profesorado: desarrollo de la enseñanza.

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTA DE MEJORA
DESARROLLO DE LA ENSEÑANZA	1. Resume las ideas fundamentales discutidas antes de pasar a una nueva unidad o tema con mapas conceptuales, esquemas...		
	2. Cuando introduce conceptos nuevos, los relaciona, si es posible, con los ya conocidos; intercala preguntas aclaratorias; pone ejemplos...		
	3. Tiene predisposición para aclarar dudas y ofrecer asesorías dentro y fuera de las clases.		
	4. Optimiza el tiempo disponible para el desarrollo de cada unidad didáctica.		
	5. Utiliza ayuda audiovisual o de otro tipo para apoyar los contenidos en el aula.		
	6. Promueve el trabajo cooperativo y mantiene una comunicación fluida con los estudiantes.		
	7. Desarrolla los contenidos de una forma ordenada y comprensible para los alumnos y las alumnas.		
	8. Plantea actividades que permitan la adquisición de los estándares de aprendizaje y las destrezas propias de la etapa educativa.		
	9. Plantea actividades grupales e individuales.		

4. Registro para la autoevaluación del profesorado: seguimiento y evaluación del proceso de enseñanza aprendizaje.

	INDICADORES	VALORACIÓN	PROPUESTA DE MEJORA
SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE	1. Realiza la evaluación inicial al principio de curso para ajustar la programación al nivel de los estudiantes.		
	2. Detecta los conocimientos previos de cada unidad didáctica.		
	3. Revisa, con frecuencia, los trabajos propuestos en el aula y fuera de ella.		
	4. Proporciona la información necesaria sobre la resolución de las tareas y cómo puede mejorarlas.		
	5. Corrige y explica de forma habitual los trabajos y las actividades de los alumnos y las alumnas, y da pautas para la mejora de sus aprendizajes.		
	6. Utiliza suficientes criterios de evaluación que atiendan de manera equilibrada la evaluación de los diferentes contenidos.		
	7. Favorece los procesos de autoevaluación y coevaluación.		
	8. Propone nuevas actividades que faciliten la adquisición de objetivos cuando estos no han sido alcanzados suficientemente.		
	9. Propone nuevas actividades de mayor nivel cuando los objetivos han sido alcanzados con suficiencia.		
	10. Utiliza diferentes técnicas de evaluación en función de los contenidos, el nivel de los estudiantes, etc.		
	11. Emplea diferentes medios para informar de los resultados a los estudiantes y a los padres.		

12.4. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN.

Cuando se establece una fase de reflexión final en las sesiones, los juicios emitidos por los alumnos no sólo van a relacionarse con su propia práctica sino también con el desarrollo de la sesión o con la actuación del docente. Igualmente, el hecho de realizar una evaluación continua favorece el continuo ajuste de la programación. Y por último, del análisis de resultados que se realice tras la evaluación final va a depender mucho la planificación de la siguiente unidad didáctica, trimestre o curso escolar.

13.DOCENCIA TELEMÁTICA.

En caso de que la docencia deje de ser presencial o semipresencial y pase a ser telemática, deberemos realizar una serie de cambios y adaptaciones en nuestra metodología de enseñanza y aprendizaje. Este cambio metodológico traerá consigo nuevos recursos, en su mayoría digitales, nuevos criterios de calificación y nuevos instrumentos de calificación, pero no variará ni los contenidos, ni los objetivos, ni los criterios de evaluación.

HORARIO TELEMÁTICO.

Al tener nuestra asignatura una carga horaria de 2 horas semanales y 3 horas en 1º ESO, en caso de trabajo telemático, el horario semanal de clase telemática on-line, pasará a ser de 1 hora semanal, por lo que cada profesor deberá elegir una de las dos horas que tiene con cada clase para realizarla de forma telemática.

El horario elegido por los profesores es el siguiente:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:00 -9:00	ALBERTO 1º B	ALBERTO 2º A	ALBERTO 2º B		
9:00 - 10:00	CURRO 2º C	ALBERTO 1º D			
10:00 - 11:00	CURRO 2º C	ALBERTO 1º A			
11:30 - 12:30	CURRO 1º C	ALBERTO 1º E CURRO 4º C	DAVID 3º B		
12:30 - 13:30	CURRO 2º D	ALBERTO 2º E CURRO 3º D	DAVID 3º A		
13:30 - 14:30	CURRO 4º B	CURRO 3º C			

MATERIALES Y RECURSOS.

En cuanto a los materiales y recursos que utilizaremos, serán fundamentalmente digitales. Aprovechando que todos los alumnos y alumnas disponen de una clave g-suite, esta será la plataforma a través de la cual continuaremos con nuestra docencia telemática.

Utilizaremos classroom para comunicar los diferentes trabajos que deberán ir realizando los alumnos y alumnas y también será la plataforma elegida para que los entreguen. A través de esta plataforma también comunicaremos las calificaciones de los trabajos y servirá para resolver dudas que puedan surgir. Los trabajos que realicen pueden ser realizados en cualquier formato apto que permita cumplir con los criterios, ya sea pdf, word, power point, para los trabajos escritos o aplicaciones de video o fotos para los trabajos prácticos.

Para la hora de docencia telemática, utilizaremos la plataforma Meet, que permite hacer videollamadas con muchos miembros. Para estas sesiones telemáticas, el alumno deberá estar conectado desde la hora que indique su horario y no podrá abandonar la video llamada hasta que el profesor de por concluida la clase. El alumnado deberá permanecer con el micrófono en silencio y la cámara encendida durante toda la clase y abrirá el micrófono únicamente para resolver dudas o contestar a cuestiones planteadas por el docente. Si el alumno o alumna no se presenta a la hora establecida, se le pondrá falta de asistencia. Se les dará 5 minutos de margen que supondrán un retraso. La asistencia a estas clases, son un criterio de calificación. En caso de que el alumno o alumna no tenga un comportamiento durante la clase, el profesor puede expulsarlo para así no perjudicar al resto del alumnado.

El profesor dispondrá de una carpeta drive compartida con el alumnado para hacerles llegar los diferentes trabajos o apuntes que sean necesarios para continuar con el proceso de enseñanza-aprendizaje.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Al ser la Educación Física una materia fundamentalmente de práctica activa, los criterios de calificación variarán considerablemente en caso de docencia telemática. La carga práctica pasará en su mayoría a ser teórica y de trabajos sin variar esto los contenidos y objetivos establecidos en esta misma programación. Los criterios en caso de teledocencia, serán los siguientes:

1º y 2º DE ESO.

- **CRITERIOS CONCEPTUALES. 60%.**
 - Prueba teórica de opción múltiple y preguntas. 30%.
 - Fichas de clase y trabajos teóricos. 30%.
- **CRITERIOS PROCEDIMENTALES. 30%.**
 - Trabajo físico diario durante el trimestre. Observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario . 20%.
- **CRITERIOS ACTITUDINALES. 10%.**
 - Asistencia y capacidad de atención en clase. 10%.

3º- 4º DE ESO.

- CRITERIOS CONCEPTUALES 70%.
 - Prueba teórica de opción múltiple o preguntas. 30%.
 - Fichas de clase, diario de clase, trabajos teóricos. 40%.

- CRITERIOS PROCEDIMENTALES. 20%.
 - Trabajo físico diario durante el trimestre y observación directa de la ejecución de los bloques de trabajo diario propuestos. 20%.

- CRITERIOS ACTITUDINALES.. 10%.
 - Asistencia y capacidad de atención en clase. 10%.

Como podemos observar, en los estándares conceptuales, están encuadrados todos los trabajos y las pruebas teóricas, en los estándares procedimentales entrarán las distintas sesiones prácticas que se desarrollarán desde casa y que tendrán observación directa por parte del docente a través de la aplicación Meet y los estándares actitudinales se reducirán a la asistencia y comportamiento en estas conexiones.

RÚBRICA COMÚN DE ENTREGA DE TAREAS.

El alumnado entregará las tareas dentro del plazo establecido por el departamento y en formato PDF. Solo se aceptarán tareas entregadas fuera de plazo en casos de enfermedad justificada o brecha digital. Se informará al tutor en el momento en el que se produzca la incidencia, especialmente en los casos de brecha digital, para solucionar el problema lo antes posible.