

**PROGRAMACIÓN 2018 -19**

**EDUCACIÓN FÍSICA**

## **ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA. AREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. NORMATIVA**

La programación didáctica de curso debe estar vinculada con las propuestas emanadas de los documentos oficiales, Leyes, Reales Decretos y Decretos de la C. Autónoma vigentes y esencialmente con el PEC y PCC propuestos por el centro educativo, que contextualizan los mismos a las características del centro y de su entorno.

Destacamos que la programación didáctica de curso/etapa debe ayudar a conseguir los siguientes aspectos:

Finalidades de la Educación secundaria.

- Lograr que los alumnos adquieran los elementos básicos de la cultura.
- Desarrollar y consolidar hábitos de estudio y de trabajo.
- Prepararlos para la incorporación a estudios superiores y para la inserción laboral.
- Formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones

### **Normativa aplicada en la programación**

-Real decreto 1105/2014, de diciembre, por el que se establece el currículo básico de Educación Secundaria y del bachillerato.

-Orden ECD/65/2015, 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.

-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.

-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.

-Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

-Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.

### **OBJETIVOS GENERALES DEL ÁREA DE E.F. EN LA E.S.O.**

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición,

utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

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.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.
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.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.
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.
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.

## **CONTENIDOS GENERALES POR BLOQUES**

Se consideran como contenidos los conceptos, los procedimientos y las actitudes que se generan con los procesos de construcción del pensamiento a través de los procedimientos, se generan conceptos capaces de incorporarse a los propios esquemas vitales, los valores y las actitudes. Es misión del equipo docente de cada centro la organización y adaptación de estos contenidos a las características del centro, y del profesor, la elaboración de la programación de aula.

La selección de contenidos, organizados en núcleos temáticos y la secuenciación en ciclos o niveles presentada, debe entenderse como un referente inicial a partir de cual los centros y el profesorado deberá elaborar sus propios proyectos curriculares y programaciones de aula atendiendo a la singularidad del alumnado, considerando diferentes grados de profundización, abordándolos en diferentes momentos, integrándolos con otros contenidos, presentándolos en unidades didácticas de carácter interdisciplinar, o adaptándolos al alumnado con necesidades educativas especiales

Se debe abordar a lo largo de toda la etapa, contenidos referentes a la salud corporal, y a relacionar los conceptos sobre salud física, condición física, aporte y consumo de energía, profundizando sobre todo en el valor de los efectos del ejercicio sobre el organismo, conociendo y valorando los efectos que sobre su salud y su calidad de vida tiene la condición física que pueda conseguir.

La actividad física debe de presentarse formando parte de las actividades en el medio natural, mediante diferentes formas de expresión corporal o mediante juegos y deporte, facilitando la comunicación y la motivación.

Los contenidos han de tomar como referencia la caracterización de aquellos contenidos que puedan ser comunes para todas las áreas, para conseguir los fines y metas sin que se resienta el carácter integrador y multidisciplinar de la ESO

**□ Condición física y Salud:**

En un sentido general hay que entender la condición física como el conjunto de cualidades anatómicas, fisiológicas y motoras que reúne una persona, para poder realizar esfuerzos físicos diversos.

La condición física natural de cada individuo corresponde a las características propias y a la evolución de cada individuo, debe de ser cuidada, mejorada y potenciada para favorecer un incremento de salud y de calidad de vida. A esto se le conoce como condición física-salud.

En este contexto conviene destacar, el desarrollo saludable de las capacidades físicas e ir construyendo aprendizajes relativos a conceptos y actitudes sobre dicho trabajo de acondicionamiento físico.

Es conveniente que el alumno/a, relacione las capacidades físicas como parte integrante de la mejora global especializada de cualidades finas y habilidades específicas, mejorando el rendimiento motor general de la persona y siendo parte integrante de la habilidad motriz, haciendo referencia a niveles cualitativos y cuantitativos, es la condición física-rendimiento

El cuidado corporal, entendido en su más amplio sentido debe constituir un contenido que se encuentre presente de forma constante en la práctica de la Educación Física. Es necesario potenciar el trabajo en torno a las rutinas de higiene y otras relacionadas con la ejercitación física, cumplimiento de normas y adopción de medidas de seguridad, para que el alumno conozca la relación entre educación física y salud, así como la influencia de ambas en un correcto mantenimiento corporal

La reflexión respecto a la práctica de la actividad física y su influencia en el desarrollo equilibrado debe de constituir una actividad permanente en el alumno

En este tipo de contenidos la enseñanza se realiza a través de un aprendizaje receptivo-comprensivo-reflexivo, fomentando su propia responsabilidad en su desarrollo.

**□ Juegos y deportes**

La actividad lúdica y deportiva se ajusta a los intereses de los alumnos/as y evoluciona en función de los mismos constituyendo una motivación que favorece el acercamiento natural a la práctica normalizada de la actividad física.

La atención a las diferentes edades requiere considerar una concepción del juego y del deporte que propicie el diseño, la planificación y la aceptación voluntaria de reglas facilitando la organización colectiva de situaciones en las que participe el alumnado. La progresión en la complejidad de las normas determina diferentes formas lúdicas y deportivas asociadas al propio psiquismo y a diferentes niveles de adaptación social.

Debe entenderse la práctica lúdica vinculada a la cultura circundante, por tanto hay que tener en cuenta la importancia de que el alumnado conozca y practique juegos tradicionales como vínculo y disfrute del patrimonio cultural de nuestra Comunidad.

**□ Expresión corporal:**

El movimiento y sus cualidades plásticas, asociados a los dominios de posibilidades perceptivas y de coordinación determinan en gran medida las capacidades expresivas del alumno/a y favorecen las relaciones entre los miembros del grupo

La comunicación debe de entenderse como elemento global que determina esas relaciones El cuerpo y sus recursos expresivos, en el proceso de elaboración e interpretación de mensajes, han de contemplarse en un contexto comunicativo de forma simultánea con otros códigos y lenguajes.

Conviene explorar diferentes posibilidades y recursos expresivos del propio cuerpo, utilizándolo en danzas, mimos, representaciones etc. apreciando la calidad del

movimiento y los diferentes componentes del mismo. La adaptación de la expresión corporal a tiempos determinados supone ajustes corporales a diferentes frecuencias, ritmos variados, bailes, etc. conjuntando la música, el movimiento y la propia expresividad en relación con actitudes, sensaciones y estados de ánimo.

El enriquecimiento de las posibilidades de comunicación en las relaciones con los otros, desarrollará en el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria el sentido de la responsabilidad dentro del grupo, mejorará su capacidad de integración social y potenciará el respeto a la libertad y a las normas establecidas

#### ❑ **Actividades en el medio natural:**

La Educación física debe incorporar contenidos que sensibilicen a los alumnos sobre el medio natural, fomenten su conocimiento y respeto, favoreciendo su disfrute,

Se hace necesario conocer normas, medidas y reglamentos para la realización de actividades en la naturaleza. El estudio de las características del medio natural a través del aprendizaje de técnicas de orientación, topografía y de reconocimiento de formas y elementos del paisaje, harán posible su adaptación al medio.

Al tratarse de un entorno no habitual se requiere un conocimiento de las normas específicas de seguridad, protección y precauciones que se tendrán en cuenta en la utilización y disfrute del medio natural. Deberá informarse sobre lugares, zonas, instalaciones de permanencia, parques reservas naturales, donde se podrán realizar actividades de este tipo.

## **CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**

### **1.º 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 de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

**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 predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades fisicodeportivas individuales y colectivas. desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-

colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

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

**Criterios de evaluación** 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 artísticoexpresivas, 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.

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

**Bloque 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. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel

individual.

**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** 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.

### 3.º 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. Técnicas de recuperación. ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. el fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. norma P.A.S., soporte vital básico. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

**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 predeportivos. Los golpes. el interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con

respecto a un modelo técnicotáctico. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. el deporte en Andalucía.

**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. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. el baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

**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. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### **Criterios de evaluación**

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.

#### 4.º 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. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. el valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana. desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los deportes 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 físicodeportivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboraciónoposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y

su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de 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 artísticoexpresivos 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** 1. resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físicodeportivas 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 libre. CMCT, CAA, CSC, SIeP.....

## ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Trabajar de manera competencial en el aula supone un cambio metodológico importante; el docente pasa a ser un gestor de conocimientos del alumnado y el alumno o alumna adquiere un mayor grado de protagonismo.

En concreto, en el área de Educación Física:

Necesitamos entrenar de manera sistemática los procedimientos que conforman el andamiaje de la asignatura. Si bien la finalidad del área es adquirir conocimientos esenciales que se incluyen en el currículo básico, el alumnado deberá también desarrollar actitudes conducentes a la reflexión y análisis sobre las aportaciones de la Educación Física y el deporte a nuestra salud y ocupación del ocio y el tiempo libre. Para ello necesitamos combinar la práctica de actividad física con el proceso reflexivo.

En algunos aspectos del área el **trabajo en grupo colaborativo** aporta, además del entrenamiento de habilidades sociales básicas y enriquecimiento personal desde la diversidad, una herramienta perfecta para discutir y profundizar en contenidos y destrezas fundamentales de esta área.

Por otro lado, cada alumno parte de unas potencialidades que definen sus inteligencias predominantes, enriquecer las tareas con actividades que se desarrollen desde la **teoría de las inteligencias múltiples** facilita que todos los alumnos puedan llegar a comprender los contenidos que pretendemos adquirir para el desarrollo de los objetivos de aprendizaje.

**En el área de Educación Física es indispensable la vinculación a contextos reales, así como generar posibilidades de aplicación de los contenidos adquiridos. Para ello, las tareas competenciales facilitan este aspecto, que se podría complementar con proyectos de aplicación de los contenidos.**

## PRINCIPIOS METODOLÓGICOS EN EL ÁREA DE E.F.

De una forma más específica, debemos hablar de unas orientaciones metodológicas del área de Educación Física que incluyan los siguientes aspectos:

1. **Globalidad:** Tratamiento global que implique el mayor número de aspectos posibles recogidos en los diferentes bloques de contenidos.

2. **Partir del nivel del alumno.** Debemos partir del nivel inicial del alumno, evolucionando de lo básico a lo específico, sin tener como fin el éxito, sino el desarrollo armónico de los alumnos/as.  
En este sentido también comentar que el desarrollo curricular de la actividad física debe tener en cuenta el medio en el que se realiza y el grupo de alumnos al que se dirige. (Así se atenderá especialmente aspectos expresivos y creativos en medios culturalmente desfavorecidos. En medios urbanos, la práctica deportiva se adaptará en función del entorno, prestando especial atención al mantenimiento y mejora de la salud en ambientes contaminados. La intervención en propuestas comunes que admiten diferentes soluciones con alumnos con problemas físicos y psíquicos, etc. son cuestiones que exigen una permanente adaptación curricular en función de sus características y peculiaridades).
3. **Enseñanza/Aprendizaje progresivo:** Deberá proponerse un aprendizaje que implique una correcta progresión, en función de las diferencias anatómicas y fisiológicas entre alumnos del comienzo y final de la etapa, produciendo así una transferencia positiva en las posteriores etapas educativas.
4. **Correcta estructuración de la sesión:** Determinar períodos relacionados con la iniciación o calentamiento, como elementos preparatorios, y otros destinados a la relajación o vuelta a la calma, intercalando entre ellos la parte principal de la sesión.
5. **Hábitos saludables en torno a la actividad física:** Favorecer hábitos saludables en torno a la actividad física (aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación correcta, calentamiento, vuelta a la calma, etc.) y garantizar la máxima seguridad de los alumnos.
6. **Individualización:** Proponer actividades que puedan ser resueltas en función del nivel del alumno.
7. **Participación y creatividad:** Plantear situaciones en las que los alumnos descubran por sí mismos nuevas y más ricas posibilidades de movimiento, posibilitando la creatividad del alumno en su aprendizaje.
8. **Intereses:** Es aconsejable diferenciar entre actividades comunes y actividades diversificadas, que atiendan a los diferentes intereses y aptitudes (las *actividades comunes* incluirán aspectos de salud física y hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva, como medios de inserción social y empleo creativo del ocio. Las *actividades diversificadas* estarán enfocadas a cubrir los intereses de especialización de los alumnos en determinadas habilidades y actividades deportivas)
9. **Retroalimentación / feedback:** Informar al alumno sobre los resultados de sus acciones motrices, permitiendo que de forma progresiva pueda adaptar sus normas y objetivos para seguir avanzando en el proceso de aprendizaje.
10. **Seguridad en la práctica de la E.F.** El cuidado de las instalaciones y sus uso, la manipulación correcta de materiales carentes de peligrosidad, que sin ser sofisticados posean un carácter multifuncional, la adecuación de diferentes ejercicios a las edades y niveles de los alumnos, el establecimiento de períodos alternativos de trabajo y descanso ...son algunos de los factores que inciden en el aumento de la seguridad en la práctica de la E.F.
11. **Evaluación:** el profesor deberá valorar el proceso de aprendizaje, considerando el progreso del alumno en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no únicamente en función de los resultados obtenidos.
12. **Coeducación:** el papel del profesor es básico para la eliminación de los estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos.

## **Orientaciones metodológicas en la ESO**

Son pautas orientativas que guían la actuación del profesorado en los procesos de enseñanza del área y favorezcan paralelamente los procesos de aprendizaje del alumnado.

Las características propias del área recomiendan un tratamiento global que debe buscar la integración del mayor nº posible de aspectos recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos, relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes. Implica que en la práctica de la Educación Física, el desarrollo de las capacidades motrices, deben de tratarse junto al de otras capacidades, potenciando para ello estructuras organizativas que favorezcan el trabajo conjunto del equipo docente.

En esta etapa el conocimiento del cuerpo y de sus diferentes posibilidades supone un proceso constante que con puede desvincularse de las vivencias del alumnado

En esta etapa, la dedicación (en el primer ciclo) de un tiempo a leer en público en cada sesión será una práctica habitual.

El desarrollo de habilidades y destrezas ha de partir de aquellas consideradas básicas y atender al logro de habilidades específicas, mediante la transferencia de aspectos cuantitativos que sitúen al alumnado en disposición de poder realizar prácticas deportivas, estas prácticas no deben supeditarse a la consecución del éxito, sino que interesan en la medida en que suponen un desarrollo armónico de las capacidades del alumnado, proponiendo una variada gama de actividades que puedan practicarse en el entorno. En el último tramo de la etapa deben de favorecerse modificaciones metodológicas adaptando a un progresivo esfuerzo, a prácticas deportivas adecuadas, etc..

La práctica de habilidades y destrezas propicia la resolución de problemas motores con una mejora cuantitativa y cualitativa que se enriquece con nuevos aprendizajes. Tener en cuenta las diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y el final de la etapa estableciendo las propuestas con una adecuada progresión.

El tiempo de actuación de cada alumno/a debe de adecuarse a la tarea que se realiza y a su duración e intercalando proporcionalmente los periodos de descanso y de trabajo. Habrá que determinar periodos relacionados con la iniciación o calentamiento, como elementos preparatorios y otros destinados a la relajación y a la vuelta a la calma. El ritmo dentro de la unidad de clase debe garantizar la utilización real del tiempo estableciendo progresiones en la actividad y mecanismos adecuados para ello.

La práctica de la Educación física no se reduce solamente a momentos considerados escolares, sino que se extiende a diferentes momentos vitales del alunado El juego, el teatro, las adaptaciones deportivas son componentes curriculares que pertenecen a diferentes tiempos pedagógicos , que es necesario asumir desde le PC de forma que exista una conjunción con las diferentes actividades escolares con otras de tipo complementario y fuera del horario lectivo con carácter formativo y que deben incluirse en el proyecto curricular.

Deben de favorecerse hábitos como el aseo corporal, el cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc. , garantizándose en todo momento la seguridad del alumnado, valorando periódicamente su estado físico con objeto de evitar riesgos y acondicionando las actividades propuestas al desarrollo normalizado de cada uno, sin forzarlo.

Las actividades propuestas deben poseer diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptaciones, de forma que el alumnado no se encuentre en situaciones límite, que le obliguen a afrontar riesgos para los que no está capacitado, así mismo deben adecuarse a las diferentes situaciones climáticas, y la selección, duración e intensidad de las mismas debe adaptarse a los hábitos sociales y costumbres alimentarias de nuestra Comunidad.

Hay que distinguir entre trabajo individual (misma tarea para todos) y trabajo individualizado adaptado a cada persona. Las adaptaciones curriculares tienen aquí su máxima expresión, para dar respuesta adecuada a todos en función de sus características e intereses.

Conviene plantear situaciones de carácter individual en la que el alumnado descubra por sí mismo nuevas y más ricas posibilidades de movimientos, así como los medios más eficaces para llevar a buen término las acciones motrices propuestas, intentando obtener enseñanzas susceptibles de ser generalizadas a la mayoría del alumnado.

Se deben de plantear problemas próximos a la realidad social de la adolescencia, elegidos en función de la importancia que en el contexto del centro, presentan para el alumnado y el profesorado, verificando las aportaciones de conclusiones que puedan tener influencia en las mejoras de sus realidades individuales y sociales.

Es aconsejable a lo largo de la etapa diferenciar entre actividades comunes y actividades diversificadas que atiendan a diferentes intereses y actitudes. Las actividades comunes incluirán aspectos de salud física y hábitos de ejercicio físico y de práctica deportiva, como medios de inserción social y empleo creativo del ocio.

Juego, deporte y actividad en el medio natural constituyen los contextos en los que se desarrollará la actividad física. Mediante la práctica deportiva se perfeccionan diferentes destrezas y habilidades básicas atendiendo la propia evolución del alumnado y utilizando estrategias de cooperación y oposición desarrollando el dominio de la ubicación espacial y temporal y de la mejora de la condición física y de las cualidades coordinativas.

La comunicación como proceso implica en Educación Física, relaciones dinámicas y de interacción. Es necesario que las informaciones se verifiquen y pasen a formar parte del mismo proceso de interacción entre alumno-alumno, alumno-grupo y alumno-profesor. Favoreciendo el desarrollo socio afectivo, la adquisición de actitudes de tolerancia y respeto, incrementando el sentido crítico y la propia identidad personal

Se utilizará las técnicas de retroalimentación como información sobre los resultados de las prácticas de los alumnos

Los materiales utilizados en Educación Física serán de carácter multifuncional siempre que se disponga de dicho material.

Es especialmente importante el cuidado y la correcta utilización de las instalaciones y el material tanto para su conservación como su utilización, siendo un apartado al que el departamento de E.F. le dedicará especial atención siendo objeto de seguimiento y valoración que será evaluable.

Incidir especialmente en las condiciones de seguridad en función de las características del centro y de la actividad desarrollada

Dadas las especiales características del centro en cuanto a espacios y ubicación



en un entorno urbano y contaminado se priorizará las actividades que incidan sobre la salud en ambientes contaminados, promoviendo la utilización de los espacios verdes del entorno próximo al centro.

El profesorado valorará fundamentalmente el proceso de aprendizaje considerando el progreso del alumno/a en relación con el trabajo realizado y su evolución y no únicamente en función de los resultados obtenidos.

El proceso de enseñanza-aprendizaje tendrán un carácter sistemático y de adecuará a las peculiaridades del alumnado detectadas mediante una exploración inicial.

Se organizarán los diferentes contenidos en función de los resultados de la exploración inicial, atendiendo a las diferencias individuales evitando planteamientos discriminatorios.

Potenciar la eliminación de estereotipos. Favoreciendo la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos.

Se fomentará la diversificación adaptándola a las condiciones del contexto (instalaciones, alumnado, material, etc.)

**Debemos de tener en cuenta la interdisciplinariedad de diversos contenidos de nuestra materia favoreciendo el trabajo interdisciplinar con otros Departamentos.**

## **ESTILOS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE**

Según Delgado Noguera (1997) los estilos de enseñanza son: “Forma que adoptan las relaciones didácticas entre los elementos personales del proceso de Enseñanza – Aprendizaje tanto a nivel técnico y comunicativo, como a nivel de organización del grupo de la clase y de sus relaciones afectivas en función de las decisiones que tome el profesor.

### **RESUMEN**

- **Estilos de enseñanza tradicionales:** mando directo, modificación del mando directo, asignación de tareas.
- **Estilos de enseñanza Individualizadores:** trabajo por grupos (niveles e intereses), enseñanza modular, programas individuales, enseñanza programada,.
- **Estilos de enseñanza participativos:** enseñanza recíproca, grupos reducidos, microenseñanza,
- **Estilos de enseñanza socializadores:** Philips 66, discusión en panel, simposio, seminario, método del caso, juego de roles ...etc.
- **Estilos de enseñanza cognitivos:** resolución de problemas y descubrimiento guiado.
- **Estilos de enseñanza creativos.**

De estos estilos, los que más nos permiten individualizar la enseñanza son los individualizadores. No obstante, no nos será difícil individualizar nuestra enseñanza a través de los demás E.E. (a excepción del Mando Directo) mediante planteamientos que incidan en el grado de intensidad y complejidad de los ejercicios y actividades a desarrollar en el transcurso de nuestras sesiones de E.F.

**Además de las adaptaciones a las características de los alumnos, se hace**

**necesario adaptar toda nuestra intervención a las posibilidades que nos brinda el centro, las cuales vienen reflejadas en los contenidos que se van a impartir a lo largo del curso académico**

## **SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR EVALUACIONES.**

### **TODOS LOS CURSOS Y GRUPOS**

<b>1ª EVALUACIÓN</b>	<b>2ª EVALUACIÓN</b>	<b>3ª EVALUACIÓN</b>
<b>BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA.</b> <b>BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ</b>	<b>BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES.</b>	<b>BLOQUE 4. EXPRESIÓN CORPORAL . y</b> <b>BLOQUE 5. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.</b>

## **ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS**

La materia Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora. Para su consecución no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo, el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar los sentimientos vinculados a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas y la seguridad, entre otras. Asimismo, la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

En la etapa de ESO los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento.

Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.

**PRESENTACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS, TEMPORALIZACIÓN, OBJETIVOS DIDÁCTICOS, CONTENIDOS POR UNIDADES, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES, COMPETENCIAS CLAVE.**

**Los bloques de contenidos que vemos son para todos los cursos (primer y segundo ciclo) con una progresión adecuada según grado de adquisición de desarrollo y conocimientos del alumnado.**

## **UNIDAD DIDACTICA UNO: SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

**Se compone de dos unidades uno y uno-bis**

- Ventajas para la salud y posibles riesgos de las diferentes actividades físico deportivas seleccionadas.
- Medidas preventivas en las actividades físico deportivas en las que hay competición: preparación previa a la situación de competición, equilibrio de niveles, adaptación de materiales y condiciones de práctica.
- Métodos para llegar a valores saludables en la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la velocidad.
- Higiene postural en la actividad física y en las actividades cotidianas.
- **Control de la intensidad de los esfuerzos: la frecuencia cardiaca, la escala de percepción de esfuerzo.**

### DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD

La unidad se inicia con una breve explicación sobre el calentamiento, sus diferentes tipos y sus efectos, como paso previo a la enumeración de pautas para llevarlo a cabo de forma adecuada. Se abordan después las capacidades físicas y su desarrollo en relación con la salud, y se describen a continuación los aspectos más relevantes para llevar a cabo el entrenamiento personal de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza.

La unidad se cierra con la sección «La cultura del movimiento», que incluye, a su vez, un breve recorrido por la evolución del ejercicio físico y el deporte – en este caso referido al mundo clásico y la Edad Media– y diversas consideraciones relacionadas con la educación para la salud y la calidad de vida.

Por último, la sección «Tu trabajo autónomo» describe esquemáticamente los requisitos para realizar ejercicio de forma beneficiosa y segura e incluye el apartado «Trabaja con el texto», a modo de ejercicio compilatorio de los contenidos principales de la unidad.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- El calentamiento y sus efectos.
- Pautas para la elaboración de un calentamiento.
- Las capacidades físicas y su relación con la salud.
- La resistencia aeróbica: entrenamiento personal.
- La flexibilidad: entrenamiento personal.
- La fuerza.

### TEMPORALIZACIÓN

La temporalización asignada a esta unidad es de doce semanas, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer los fundamentos y los efectos del calentamiento.
- Conocer las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento.
- Conocer la relación entre las capacidades físicas y la salud.
- Conocer los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal.
- Conocer los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal.
- Conocer los fundamentos de la fuerza y los criterios para su entrenamiento y aplicación.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD UNO - CRITERIOS DE EVALUACIÓN -  
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<b>El calentamiento y sus efectos</b> - El calentamiento. - Los efectos del calentamiento.	1. Conocer los fundamentos y los efectos del calentamiento.	1.1. Conoce los fundamentos y los efectos del calentamiento.	CCL, CMCT
<b>Pautas para hacer un buen calentamiento</b> - Condiciones ambientales y preparación. - Organización interna del calentamiento	2. Conocer las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento.	2.1. Conoce las pautas y las metodologías para la elaboración autónoma de un calentamiento personal y las aplica.	CMCT, CAA, SIEP
<b>Las capacidades físicas y su relación con la salud</b> - Las capacidades físicas. - Capacidad física y salud.	3. Conocer la relación entre las capacidades físicas y la salud.	3.1. Conoce la relación entre las capacidades físicas y la salud.	CMCT
<b>La resistencia aeróbica: entrenamiento personal</b> - Sistemas de entrenamiento. - La capacidad de resistencia.	4. Conocer los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal.	4.1. Conoce y entiende los fundamentos de la resistencia aeróbica y su valor en el entrenamiento personal.	CCL, CMCT, CAA, SIEP
<b>La flexibilidad: entrenamiento personal</b> - Mantenimiento de la flexibilidad. - Mantenimiento básico de la flexibilidad personal.	5. Conocer los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal.	5.1. Conoce los fundamentos de la flexibilidad y su valor en el entrenamiento personal y como referente de salud.	CMCT, CAA, SIEP
<b>La fuerza</b> - Tipos de fuerza.	6. Conocer los fundamentos de la fuerza y los criterios	6.1. Conoce los fundamentos de la fuerza y los	CMCT,

- Principios básicos para el entrenamiento de la fuerza.	para su entrenamiento y aplicación.	critérios para su entrenamiento, y es capaz de aplicarlos en sus actividades físicas.	CAA
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	7. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	7.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.	CAA, CSYC SIEP
		7.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.	CAA, CSYC SIEP

### *Necesidad del ejercicio físico*

#### DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD

Tras una breve reflexión sobre la necesidad del ejercicio físico para cuidar la salud, se pasa revista a algunas de las principales iniciativas que han respondido, en los últimos siglos, a esa necesidad, con especial atención a la gimnasia sueca como gran precedente de la visión contemporánea de la educación física. Se analizan después los efectos negativos de los hábitos actuales de vida, que favorecen la obesidad y el sedentarismo, y se destaca el papel del ejercicio y la dieta equilibrada como modo de combatirlos.

La unidad se cierra con la sección «La cultura del movimiento», que incluye, a su vez, un breve recorrido por la evolución del ejercicio físico y el deporte («A través de la historia») y diversas consideraciones relacionadas con la educación para la salud y la calidad de vida («Ejercicio, salud y sociedad»). Por último, la sección «Tu trabajo autónomo» ofrece recomendaciones directamente relacionados con la situación vital del alumnado e incluye el apartado «Trabaja con el texto», a modo de ejercicio de autoevaluación.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- El ejercicio por necesidad.
- El ejercicio higiénico y medicinal.
- La necesidad del ejercicio.

#### TEMPORALIZACIÓN

La temporalización asignada a esta unidad es de dos semanas, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.
- Distinguir la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico, y situar históricamente su aparición.
- Valorar la relación entre las enfermedades del siglo xx y la necesidad social del ejercicio.
- Conocer los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y de su versión contemporánea.
- Conocer las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y las posibles soluciones a este problema.
- Valorar la importancia de aprender a organizar su propia actividad física saludable.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD UNO BIS- CRITERIOS DE EVALUACIÓN -  
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<b>El ejercicio por necesidad</b> - El ejercicio de los seres humanos. - Los ejercicios vitales o naturales en la historia.	1. Conocer el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.	1.1. Conoce el valor del ejercicio físico y su función a lo largo de los distintos períodos históricos.	CMCT
<b>El ejercicio higiénico y medicinal</b> - La higiene. - La tisis o tuberculosis. - La gimnasia sueca.	2. Distinguir la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico y situar históricamente su aparición.	2.1. Distingue la dimensión higiénica y medicinal del ejercicio físico y sabe explicar de forma razonada su evolución histórica.	CMCT
	3. Valorar la relación entre las enfermedades del siglo XX y la necesidad social del ejercicio.	3.1. Valora la relación entre las enfermedades del siglo XX y la necesidad social del ejercicio en nuestros días.	CMCT, CAA
	4. Conocer los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y de su versión contemporánea.	4.1. Conoce los fundamentos básicos de la gimnasia sueca y de su versión contemporánea: aeróbica, pilates, etc.	CMCT CEC
<b>La necesidad de ejercicio</b> - La obesidad mórbida y el sedentarismo, plagas silenciosas. - La necesidad de hacer ejercicio.	5. Conocer las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y las posibles soluciones a este problema.	5.1. Conoce las causas que propician la aparición de la obesidad mórbida y plantea las formas de solucionarla.	CMCT, CAA



	6. Valorar la importancia de aprender a organizar su propia actividad física.	6.1. Valorar la importancia de aprender a organizar su propia actividad física a lo largo de toda su vida.	CMCT, CAA, SIEP
- Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	7. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	7.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.	CAA, CSYC SIEP
		7.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.	CAA, CSYC, SIEP

## UNIDAD DIDACTICA DOS: CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Desarrollo de cualidades físicas fundamentales, indicadas según la edad del alumnado
- Rugby adaptado
- Pichi y deportes de gran sollicitación motriz

### DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD

La unidad se inicia explicando qué son las habilidades motrices específicas, describe a continuación sus principales tipos encuadrados en cuatro grupos (habilidades gimnásticas, atléticas, de lucha y de deportes colectivos) para ofrecer después algunas pautas para desarrollarlas y poder utilizarlas de forma adecuada en la práctica deportiva.

Al final se incluye la sección «La cultura del movimiento», con un breve recorrido por la evolución del ejercicio físico y el deporte –en este caso centrada en la figura del pedagogo Thomas Arnold– y diversas consideraciones relacionadas con los juegos de habilidad y las habilidades motrices aplicadas a los deportes.

Como cierre, la sección «Tu trabajo autónomo» aborda la relación entre la competencia motriz y los valores personales, y ofrece algunos consejos prácticos para mejorar el rendimiento personal en las actividades físicas. El apartado «Trabaja con el texto» está planteado como un breve ejercicio de autoevaluación sobre los contenidos de la unidad.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran,

comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- Las habilidades motrices específicas.
- Mecanismos que intervienen en las habilidades específicas.
- Tipos de habilidades específicas.
- Habilidades gimnásticas.
- Objetivos que se persiguen con la práctica del deporte.

#### TEMPORALIZACIÓN

La temporalización asignada a esta unidad es de cuatro semanas, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer y desarrollar las habilidades específicas.
- Experimentar diferentes tipos de habilidades específicas.
- Describir los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.
- Analizar la capacidad propia para decidir en la ejecución de una tarea.
- Conocer los diferentes tipos de habilidades específicas.
- Practicar algún tipo de habilidad específica.
- Realizar alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.
- Interesarse por las habilidades específicas de los deportes.
- Conocer los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD DOS- CRITERIOS DE EVALUACIÓN -  
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<b>Las habilidades motrices específicas</b> - Concepto y características. - Desarrollo y práctica. - Elaboración de habilidades específicas.	1. Conocer y desarrollar las habilidades motrices específicas.	1.1. Conoce y desarrolla las habilidades motrices específicas.	CCL, CMCT CAA
	2. Experimentar diferentes tipos de habilidades específicas.	2.1. Experimenta diferentes tipos de habilidades específicas.	CCL, CMCT CAA
<b>Mecanismos que intervienen en las habilidades específicas</b>	3. Describir los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.	3.1. Describe los mecanismos que intervienen en la tarea motriz.	CCL, CMCT,
<b>Tipos de habilidades específicas</b> - Exploración de las distintas habilidades específicas. - Experimentación de las habilidades específicas.	4. Analizar la propia capacidad para decidir en la ejecución de una tarea.	4.1. Analiza su capacidad para decidir en la ejecución de una tarea.	CMCT CAA, SIEP
	5. Conocer los diferentes tipos de habilidades específicas.	5.1. Conoce los diferentes tipos de habilidades específicas.	CMCT, CCL
<b>Objetivos de las habilidades específicas</b> - Experiencia y avance frente a las dificultades.	6. Practicar algún tipo de habilidad específica.	6.1. Practica algún tipo de habilidad específica.	CMCT, CAA SIEP
<b>Habilidades gimnásticas</b> - Puesta en práctica.	7. Realizar alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.	7.1. Realiza alguna práctica combinada de habilidades gimnásticas.	CMCT, CAA,
<b>Objetivos que se persiguen con el deporte</b> - Comprobación de los	8. Interesarse por las habilidades específicas de los deportes.	8.1. Se interesa por las habilidades específicas de los deportes.	CMCT, CAA, CSYC

objetivos a través del juego.	9. Conocer los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.	9.1. Conoce los objetivos que se persiguen con la práctica deportiva.	CMCT, CSYC
Iniciativa y continuidad a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	10. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	10.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.	CAA, CSYC SIEP
		10.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.	CAA, CSYC SIEP

### UNIDAD DIDACTICA TRES: JUEGOS Y DEPORTES

#### **baloncesto**

- Habilidades específicas del baloncesto. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.
- Estímulos relevantes que en baloncesto condicionan la conducta motriz: situación del balón y la canasta, espacios libres, tiempos de juego, etc.

#### **rugby**

- Habilidades específicas del rugby. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.

#### **bádminton**

- Golpeos y desplazamientos. Técnica, finalidades y capacidades motrices implicadas.
- Estrategia de juego. Colocación de los golpeos en función de la propia situación y de la interpretación del juego y la situación del adversario.
- Reglamento de juego. Adecuación de las conductas y aceptación del resultado de la competición.

#### **Fútbol**

- Habilidades específicas del fútbol. Modelos técnicos de las habilidades ofensivas y defensivas y adaptación a las características de los participantes.
- Dinámica interna, funciones de los jugadores y principios estratégicos. Capacidades implicadas.

#### **atletismo**

- carrera de vallas y salto de altura estilo Fósbury
- Ajuste de la ejecución a la globalidad del gesto técnico.
  - Relación de la técnica de las modalidades con la prevención de lesiones, con la eficacia y con la seguridad.

- Capacidades motrices implicadas: coordinación, fuerza rápida, velocidad, flexibilidad.
- Formas de evaluar el nivel técnico en el paso de las vallas y el salto Fósbury.
- Aspectos preventivos: indumentaria, materiales, calentamiento específico para cada modalidad, trabajo por niveles de habilidad, actividades de recuperación, estiramientos y relajación.
- La capacidad de aprendizaje motor y el valor relativo de los resultados cuantitativos.

#### DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD

La unidad se centra en tres deportes colectivos concretos: voleibol, fútbol y balonmano. De cada uno de ellos se exponen con detalle los principales gestos técnico-tácticos y se ofrecen ejercicios ilustrados para practicarlos y avanzar en su dominio.

La unidad se cierra con la sección «La cultura del movimiento», que incluye, a su vez, un breve recorrido por la evolución del ejercicio físico y el deporte (en este caso centrado en los Juegos Olímpicos) y diversas consideraciones relacionadas con la educación para la salud y la calidad de vida.. Por último, la sección «Tu trabajo autónomo» ofrece recomendaciones directamente relacionados con la situación vital del alumnado e incluye el apartado «Trabaja con el texto», a modo de ejercicio de autoevaluación.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de avanzar en la práctica de tres deportes de equipo: voleibol, fútbol y rugby.

#### TEMPORALIZACIÓN

La temporalización asignada a esta unidad es de doce semanas, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.
- Conocer el fútbol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.
- Conocer el rugby y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.

CONTENIDOS DE LA UNIDAD TRES- CRITERIOS DE EVALUACIÓN -  
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<b>Voleibol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Los pases tácticos.</li> <li>- Los gestos de ataque y respuesta: remate, bloqueo, caídas y planchas.</li> <li>- La táctica básica: alternativas y recursos del remate.</li> <li>- Las recepciones fundamentales.</li> <li>- Las tácticas de ataque.</li> </ul>	1. Conocer el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.	1.1. Conoce el voleibol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y la técnica de conjunto.	CCL, CMCT CAA CSYC, SIEP, CEC
<b>Fútbol</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El deporte y sus reglas.</li> <li>- Los gestos técnico-tácticos.</li> <li>- Los gestos de ataque y de defensa.</li> <li>- Tácticas básicas del juego.</li> </ul>	2. Conocer el fútbol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.	2.1. Conoce el fútbol y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y la técnica de conjunto.	CCL, CMCT CAA CSYC, SIEP, CEC
<b>Rugby</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El deporte y sus reglas.</li> <li>- Acciones y gestos técnicos.</li> <li>- Los gestos de ataque y de defensa-</li> <li>- Tácticas básicas del juego.</li> </ul>	3. Conocer el rugby y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual e iniciarse en la táctica y la técnica de conjunto.	3.1. Conoce el rugby y sus fundamentos técnico-tácticos relativos a la técnica individual y se inicia en la táctica y la técnica de conjunto.	CCL, CMCT CAA CSYC, SIEP, CEC
	4. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y	4.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los	CSYC SIEP

	colaboración a la hora de trabajar en equipo.	ejercicios.	
		4.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.	CSYC SIEP

#### UNIDAD DIDACTICA CUATRO: EXPRESIÓN CORPORAL

##### danzas

- La danza como contenido cultural. Danzas históricas y danzas actuales.
- Diseño y realización de coreografías. Agrupamientos y elementos coreográficos.

## DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD

La unidad se inicia con unas breves precisiones sobre el ritmo corporal para después centrarse en la explicación de cómo organizar el espacio para llevar a cabo diferentes actividades de danza expresiva, tanto de forma individual como, y sobre todo, ideando y montando pequeñas coreografías en las que participe todo el grupo. Como capítulo complementario se incluye un apartado con orientaciones prácticas para aprender a relajarse.

En la sección final, junto al apartado histórico, dedicado en esta ocasión a los juegos tradicionales y los deportes autóctonos, se aportan algunas consideraciones sobre la expresión corporal como una actividad física con implicaciones sociales y las relaciones entre las actividades expresivas y la salud. Un texto sobre el cuerpo como herramienta para la comunicación cierra la unidad.

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los alumnos y las alumnas adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- El ritmo.
- El espacio en el desarrollo de la danza.
- La danza expresiva.
- La relajación.

## TEMPORALIZACIÓN

La temporalización asignada a esta unidad es de cuatro semanas, que incluyen el desarrollo y la realización de las tareas individuales y colectivas asociadas a ella.

## OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Conocer y desarrollar el ritmo.
- Utilizar movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.
- Conocer y poner en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.
- Aprender a organizar el espacio para desarrollar la danza.
- Emplear desplazamientos cortos y largos para saber utilizar el espacio.
- Conocer los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.
- Adquirir un gran léxico corporal.
- Conocer los principios de la relajación y ser capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.



**CONTENIDOS DE LA UNIDAD CUATRO - CRITERIOS DE EVALUACIÓN -  
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<b>El ritmo</b> - Concepto y características. - Tipos de ritmo. - Elaboración de movimientos repetitivos y no repetitivos. - Adaptación al ritmo.	1. Conocer y desarrollar el ritmo.	1.1. Conoce y es capaz de desarrolla el ritmo.	CMCT, CAA
	2. Utilizar movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.	2.1. Utiliza movimientos repetitivos y no repetitivos desde el ritmo motor.	CMCT, CAA
	3. Conocer y poner en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.	3.1. Conoce y pone en práctica los elementos que hacen posible el desarrollo del ritmo motor.	CMCT, CAA
<b>El espacio</b> - Organización del espacio en el desarrollo de la danza. - Tipos de movimientos y su práctica.	4. Aprender a organizar el espacio para desarrollar la danza.	4.1. Aprende a organizar el espacio para desarrollar la danza.	CMCT, CAA
	5. Emplear desplazamientos cortos y largos para saber utilizar el espacio.	5.1. Sabe emplear desplazamientos cortos y largos para utilizar el espacio.	CMCT, CAA
<b>La danza expresiva</b> - Exploración y experimentación de diferentes tipos de danzas expresivas. - Adquisición y búsqueda de un léxico corporal rico.	6. Conocer los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.	6.1. Conoce y aplica los factores imprescindibles para realizar la danza expresiva.	CMCT, CAA CSYC
	7. Adquirir un gran léxico corporal.	7.1. Amplia de forma progresiva su léxico corporal.	CAA
<b>La relajación</b> - Qué es y para qué sirve. - Condiciones que permiten relajarse.	8. Conocer los principios de la relajación y ser capaz de disponer de sus músculos a voluntad, liberando tensiones.	8.1. Conoce los principios de la relajación y es capaz de relajarse de forma efectiva.	CMCT, CAA

Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	9. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	9.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.	CAA, CSYC SIEP
		9.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.	CAA, CSYC SIEP

## UNIDAD DIDACTICA CINCO: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

### orientación

- La orientación como actividad físico deportiva en medio no estable. Interpretación de mapas y uso de la brújula y otros sistemas de orientación (GPS, indicios naturales).
- Equipamiento básico para la realización de actividades de orientación en función de la duración y de las condiciones de las mismas.
- La meteorología como factor que hay que tener en cuenta para preparar o realizar una actividad de orientación.
- Características de las zonas de actividad y su repercusión en las técnicas que hay que emplear para garantizar la seguridad. Posibilidades del entorno natural próximo para la realización de recorridos de orientación. Influencia de las actividades de orientación en la degradación del entorno natural próximo. Conductas destinadas al cuidado del entorno que se utiliza.

### Actividades en la naturaleza

#### DESCRIPCIÓN DE LA UNIDAD

La unidad se inicia con una presentación de la naturaleza como un «laboratorio» para conocernos mejor y con un recuento de los múltiples beneficios que se derivan de las actividades que podemos realizar en ella. Se describen después algunas de esas actividades, comenzando por los deportes de orientación –con diferentes variedades– para continuar con las acampadas, el *trekking*, las prácticas de barranquismo o el descenso de ríos (*rafting*). El tema se cierra con un apartado dedicado a exponer las principales normas de seguridad que deben observarse en esas prácticas y con algunas recomendaciones sobre cómo actuar en caso de accidente.

La sección «La cultura del movimiento», en consonancia con el tema de la unidad, incluye un texto sobre los beneficios que las actividades al aire tienen para la salud y algunas normas para disfrutar de ellas de forma saludable. En el apartado histórico se incluye un breve apunte sobre los orígenes del deporte en España.

Por último, la sección «Tu trabajo autónomo» describe esquemáticamente los riesgos de lesiones en el medio natural, tema al que también se dedica el apartado «Trabaja con el texto».

A través de las diferentes explicaciones teóricas, ejercicios físicos y actividades propuestas, se pretende que los escolares adquieran, comprendan y sean capaces de sacar partido de los conocimientos siguientes:

- La naturaleza como laboratorio.
- Los deportes de orientación.
- Deportes en la naturaleza.
- La seguridad en la naturaleza.

1.

#### 2. TEMPORALIZACIÓN

La temporalización asignada a esta unidad será de cuatro semanas, que

incluyen el aprendizaje y la práctica de las diferentes modalidades deportivas expuestas.

#### OBJETIVOS DIDÁCTICOS

- Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida.
- Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica.
- Conocer los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se aplican en cada caso.
- Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del *trekking*.
- Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del barranquismo.
- Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de ríos o *rafting*.
- Conocer y poner en práctica, cuando la situación lo requiera, las medidas de seguridad correspondientes.

**CONTENIDOS DE LA UNIDAD CINCO- CRITERIOS DE EVALUACIÓN - ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES - COMPETENCIAS CLAVE**

Competencias clave (CC): comunicación lingüística (CCL), competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT), competencia digital (CD), aprender a aprender (CAA), competencias sociales y cívicas (CSYC), sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) y conciencia y expresiones culturales (CEC).

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	CC
<b>La naturaleza como laboratorio</b> - Valor de las actividades en el medio natural. - Empleo de las TIC en la planificación de las actividades en la naturaleza.	1. Reconocer las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida.	1.1. Reconoce y aprovecha las posibilidades de la naturaleza como un laboratorio para el estudio de la vida.	CMCT, CAA
<b>Los deportes de orientación</b> - Conocimiento de estos deportes y empleo de los materiales necesarios. - Reglas y normas aplicables.	2. Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica.	2.1. Conocer las reglas de los deportes de orientación y el manejo de los instrumentos y de los recursos necesarios para su práctica.	CCL, CMCT, SIEP
<b>Deportes en la naturaleza</b> - Acampadas. - <i>Trekking</i> . - Barranquismo. - Descenso de ríos ( <i>rafting</i> ).	3. Conocer los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se aplican en cada caso.	3.1. Conoce los diferentes tipos de acampadas que se pueden realizar, así como la legislación y las normas que se aplican en cada caso.	CCL, CMCT, CAA
	4. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del <i>trekking</i> .	4.1. Conoce y practica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del <i>trekking</i> .	CCL, CMCT, CAA
	5. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del barranquismo.	5.1. Conoce y practica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del barranquismo.	CCL, CMCT, CAA

	6. Conocer y practicar, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de ríos o <i>rafting</i> .	6.1. Conoce y practica, en la medida de lo posible, los fundamentos básicos del descenso de ríos o <i>rafting</i> .	CCL, CMCT, CAA
<b>Seguridad en la naturaleza</b> - Normas y medidas de autoprotección. - Aplicación de las medidas de seguridad.	7. Conocer y poner en práctica, cuando la situación lo requiera, las medidas de seguridad correspondientes.	7.1. Conoce y pone en práctica, cuando la situación lo requiere, las medidas de seguridad correspondientes.	CMCT, CAA, SIEP
Iniciativa y perseverancia a la hora de realizar los ejercicios físicos y deportivos propuestos y espíritu de colaboración al trabajar en grupo.	8. Mostrar iniciativa y perseverancia a la hora de afrontar los problemas y de defender opiniones, y desarrollar actitudes de respeto y colaboración a la hora de trabajar en grupo.	8.1. Muestra iniciativa y mantiene la constancia al afrontar tanto el aprendizaje de los nuevos conocimientos como a la hora de realizar los ejercicios.	CAA, CSYC SIEP
		8.2. Se muestra participativo y dispuesto a trabajar en equipo.	CAA, CSYC SIEP

## PLAN DE LECTURA

Se dedicará un tiempo total de 10 minutos por sesión a la lectura por parte de los alumnos de textos relacionados con la materia. El tiempo asignado por sesión se podrá acumular y desarrollarlo de forma continua en una sola sesión.

## ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

- Objetivos: Aumento de su grado de motivación a la actividad física e integración grupal y la participación en organización de actividades de aula y competiciones deportivas.
- Contenidos: Juegos y deportes adaptados con móviles de textura blanda así como deporte paralímpico en concreto El Boccia (similar a la

- Petanca y destinado a personas con discapacidades totales o parciales).
- Orientaciones metodológicas: Las adaptaciones metodológicas giran basadas en a las características socioculturales del entorno del centro, que en definitiva nos van a reflejar las características de los alumnos. Estas características vienen marcadas por la gran diversidad del alumnado y sus situaciones particulares. En tal caso decir, que en el I.E.S. nos encontramos con alumnos de diversas características y niveles, por lo que se hace necesario una metodología que tenga en cuenta el nivel inicial del alumnado, intentando en todos los casos conseguir aprendizajes significativos para todos los alumnos y facilitando la integración en el centro, por lo que se hará necesario utilizar técnicas y estilos de enseñanza que nos permitan individualizar la enseñanza.
  - Criterios de evaluación: Básicamente el criterio es la progresión en su nivel de esfuerzo personal.

Decir que las adaptaciones llevadas a cabo en mi centro actualmente son consideradas de baja significación (no significativas) centradas en alumnos con dificultades en una serie de contenidos (lo cual se soluciona individualizando la enseñanza), alumnos lesionados (tareas alternativas), alumnos con problemas en la espalda, como escoliosis (evitar todo tipo de deportes y tareas contraindicadas a nivel específico), enfermos .etc.

## **ALUMNOS CON LA EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE.**

Los alumnos con la E.F. pendiente de cursos anteriores, realizarán un trabajo y se les realizará un examen oral sobre el mismo. El trabajo tendrá una extensión mínima de 10 folios escritos por una cara. Constará, al menos, de los siguientes apartados:

- Título.
- Índice.
- Bibliografía / Fuentes documentales consultadas.
- Conclusiones.

La fecha de entrega se realizará como máximo, antes de la Semana Santa del curso en desarrollo. La entrevista con el profesor encargado de examinarlo, se realizará después de esa fecha. El profesor que examina y califica al alumno es el que designa la normativa vigente. En el caso de no superar la asignatura en ese momento, el alumno tendrá otra oportunidad en la convocatoria de Septiembre del curso académico.

### 6.7.1. Alumnos con la E.F. pendiente del Primer Ciclo

Los alumnos con la asignatura suspensa de 1º y/o 2º de ESO, realizarán un trabajo que tendrá como contenido:

- Las Capacidades Físicas Básicas. Conceptos y tipos.
- El Calentamiento. Concepto y tipos.
- El Cuerpo Humano. Huesos, músculos y articulaciones principales.

### 6.7.2. Alumnos con la E.F. pendiente del Segundo Ciclo

Los alumnos con la asignatura suspensa de 3º y/o 4º de ESO, realizarán un trabajo que tendrá como contenido:

- Las Capacidades Físicas Básicas. Conceptos y tipos. Métodos para trabajarlas.
- El Calentamiento. Concepto, tipos y beneficios.
- El Cuerpo Humano. Huesos, músculos y articulaciones principales.
- Un deporte Colectivo (a elegir por el alumno): Historia y Reglamento

## **NIVELES MINIMOS**

### **PRIMER CICLO**

#### ***1. Ser capaz de realizar de manera autónoma actividades de calentamiento de tipo general.***

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna ha asimilado la idea de la necesidad de preparar el cuerpo para una actividad posterior más intensa y conoce los procedimientos y ejercicios más adecuados para ello.

#### ***2. Ser capaz de identificar las capacidades físicas que se están desarrollando en la práctica de distintas actividades físicas.***

Se trata de comprobar si los alumnos y alumnas conocen las capacidades físicas básicas y sus principales características, a través de su utilización en las tareas motrices.

#### ***3. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.***

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna ha incrementado los niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas en función de los registros tomados al iniciar el Ciclo. Los valores medios en su grupo de edad servirán únicamente como referencia informativa para valorar si el progreso es adecuado y para motivar a los alumnos y alumnas a aceptar y superar sus propios niveles.

#### ***4. Ser capaz de aplicar las habilidades específicas adquiridas a situaciones reales de práctica de actividades físico-deportivas, prestando una especial atención a los elementos de ejecución.***

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna ha consolidado las habilidades y destrezas motrices básicas como base para su integración en las habilidades motrices específicas propias de cada deporte, con un grado de ejecución aceptable.

#### ***5. Ajustar progresivamente la propia ejecución de las habilidades específicas a los problemas planteados en las tareas motrices deportivas, evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.***

Se trata de comprobar si los alumnos y alumnas son capaces de percibir los estímulos que proporcionan las tareas motrices y si son capaces de ejecutar éstas con un nivel de funcionalidad suficiente adecuado al objetivo planteado en la tarea.



**6. Ser capaz de expresar y comunicar, de forma individual y colectiva estados emotivos e ideas utilizando las combinaciones de algunos elementos de la actividad física.**

Se trata de comprobar que los alumnos y alumnas han comprendido los significados expresivos de los múltiples movimientos corporales y de las combinaciones de las variables del movimiento corporal: intensidad, espacio y tiempo y los utilizan, de forma desinhibida, para expresar sentimientos, sensaciones, ideas y mensajes.

**7. Ser capaz de participar en la búsqueda y realización de actividades y juegos recreativos propios del territorio.**

Se trata de comprobar si los alumnos y las alumnas participan en la búsqueda y puesta en práctica de los juegos y actividades autóctonas y si se identifican con ellos como parte integrante de la Comunidad en la que viven.

**8. Participar en al menos 1 actividad complementaria desarrollada en el Medio Natural.**

**9. Ser capaz de cumplir los criterios de asistencia y participación determinados por el departamento de E.F.**

**10. Cumplir los criterios de evaluación-calificación propuestos por el departamento.**

## SEGUNDO CICLO

**1. Ser capaz de realizar de manera autónoma actividades de calentamiento preparando su organismo para actividades más intensas y/o complejas, generales o específicas.**

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna es capaz de reconocer la participación de los diversos grupos musculares y las habilidades específicas en la actividad a realizar, si conoce los fundamentos del calentamiento y es capaz de planificar ejercicios generales y específicos que preparen para la actividad posterior.

**2. Ser capaz de utilizar las modificaciones de la frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores de la intensidad y/o adaptación del organismo al esfuerzo físico con el fin de regular la propia actividad.**

Se trata de comprobar si los alumnos y alumnas han comprendido el funcionamiento global del cuerpo humano y las adaptaciones de éste al esfuerzo, y además, utilizan los indicadores de frecuencia cardíaca y respiratoria para regular la intensidad de su actividad física.

**3. Haber incrementado las capacidades físicas de acuerdo con el momento de desarrollo motor acercándose a los valores normales del grupo de edad en el entorno de referencia.**

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna han comprendido la relación entre

el desarrollo de la condición física y la mejora de su salud y calidad de vida. Por tanto ha de haber incrementado sus niveles iniciales a través del esfuerzo por lograr dicho progreso. Los alumnos y alumnas deben conocer los valores medios de su grupo de edad para intentar acercar el nivel de sus capacidades físicas a estos valores referenciales.

***4. Ser capaz de analizar el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas que se están poniendo en juego en actividades realizadas por sí mismo o por los demás.***

Se trata de comprobar si los alumnos o alumnas han adquirido y asimilado el concepto de las diferentes capacidades físicas y lo utilizan para realizar un análisis del papel de cada una de ellas en cada actividad.

***5. Ser capaz de utilizar en la planificación y desarrollo de la condición física los principios básicos de continuidad, progresión, sobrecarga, multilateralidad e individualización.***

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna conoce los diferentes sistemas de entrenamiento de las capacidades físicas básicas, los principios básicos de su entrenamiento y los factores principales del desarrollo de la condición física.

***6. Ser capaz de ajustar progresivamente la propia ejecución, previo análisis del resultado obtenido para resolver los problemas planteados en las tareas motrices deportivas, evaluando la adecuación de la ejecución al objetivo previsto.***

Se trata de comprobar que los alumnos y alumnas son capaces de analizar la propia ejecución, que les ayuden a corregir errores cometidos y a resolver problemas motrices que vienen dados por la variabilidad de las situaciones de juego en que se producen. El aspecto central de este criterio es comprobar el desarrollo del pensamiento táctico individual.

***7. Ser capaz de coordinar las acciones propias con las del equipo interpretando con eficacia la táctica para lograr la cohesión y eficacia cooperativas.***

Se trata de comprobar que los alumnos y alumnas comprenden la estrategia del juego, conocen las reglas que lo rigen y coordinan sus propias ejecuciones y decisiones con las de sus compañeros y compañeras participando en el juego de forma cooperativa, aceptando los diferentes niveles de eficiencia motriz de los integrantes del equipo.

***8. Ser capaz de utilizar técnicas de relajación como medio para recobrar el equilibrio psico-físico y como preparación para el desarrollo de otras actividades.***

Se trata de comprobar que el alumno o la alumna conoce las técnicas de relajación y sus efectos y ha adquirido el hábito de recurrir a ellas con el fin de reducir desequilibrios y descargar tensiones antes o después del ejercicio físico.

***9. Utilizar técnicas propias de manifestaciones expresivas (danza, bailes de salón...).***

Se trata de comprobar que los alumnos y alumnas conocen los componentes

principales de dichas manifestaciones (habilidades específicas, ritmo, coreografía, etc) y las ejecutan con motivación y satisfacción.

**10. Ser capaz de mostrar una actitud de tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda desmedida de la eficacia, tanto en el plano del participante como en el de espectador.**

Se trata de comprobar si el alumno o la alumna, por encima de su actuación individual o de equipo, tienen una actitud de tolerancia basada en la aceptación y respeto de las diferencias en la eficiencia motriz de sus compañeros y adversarios y si, como participante o espectador, acepta de buen grado la derrota y relativiza la victoria.

**11. Ser capaz de participar de forma constructiva en la organización y realización de actividades físico-deportivas.**

Se trata de comprobar si los alumnos y alumnas son capaces de participar en el trabajo en equipo para planificar la consecución de fines comunes.

**12. Ser capaz de analizar y enjuiciar los factores económicos, políticos y sociales que condicionan la ejecución y la valoración social de las actividades físicas y deportivas.**

Se trata de comprobar que los alumnos y las alumnas han desarrollado un sentido crítico ante el fenómeno deportivo (en edad escolar, recreativo, adaptado, de élite, etc) y sus repercusiones y condicionantes socioeconómicos y políticos (espectáculo, negocio, etc).

**13. Participar en al menos 1 actividad complementaria desarrollada en el Medio Natural.**

**14. Ser capaz de cumplir los criterios de asistencia y participación determinados por el departamento de E.F.**

**15. Cumplir los criterios de evaluación-calificación propuestos por el departamento.**

## **EVALUACIÓN, CALIFICACIÓN Y RECUPERACIÓN.**

### **EVALUACIÓN DEL ALUMNO**

Dicha evaluación nos indica si se han conseguido los objetivos inicialmente planteados. Este tipo de evaluación deberá ir dirigida a todo tipo de conocimientos (conceptuales, procedimentales y actitudinales), intereses, motivaciones, etc., en los diferentes ámbitos.

Los aspectos a evaluar en los alumnos serán:

- Nivel de adquisición de conocimientos.

- Capacidad de análisis y aplicación de los conocimientos adquiridos.
- Capacidad de síntesis.
- Participación de los alumnos en las clases teóricas y prácticas.
- Colaboración en las clases.
- Iniciativas de los alumnos.
- Actitud positiva hacia la práctica de actividad física.
- Participación y colaboración en trabajos colectivos.
- Capacidad para elaborar proyectos, trabajos.
- Utilización de fuentes bibliográficas.
- Implicación de los alumnos en trabajos de investigación o estudios de campo propuestos.
- Sentido crítico o reflexivo.

## CALIFICACIÓN

Proceso por el que el profesor asigna una nota, un valor a un determinado aprendizaje

Para el presente curso, y visto la experiencia de años anteriores en este centro, los distintos objetivos se van a calificar con la siguiente distribución porcentual:

	PRIMER CICLO	SEGUNDO CICLO
<b>CONCEPTOS</b>	30%	30%
<b>PROCEDIMIENTOS</b>	40%	40%
<b>ACTITUDES</b>	30%	30%

También queremos dejar plasmado en este documento cómo se van a concretar en la calificación la valoración de Faltas a la práctica o cualquier tipo de falta (FA de asistencia, FT de trabajo, FE de expulsión, FM de material etcy las Ausencias a la misma:

- Enfermedad Justificada (Ej). En estos casos y siempre que sean enfermedades de larga duración, se propondrá un trabajo específico compensatorio del que se podrá examinar al alumno para ver el grado de aprovechamiento del mismo. Esta prueba se sumará a la de carácter teórico que el grupo del alumno en cuestión tenga determinado para cada evaluación.
- Ausencia Justificada (Fj). Se actuará con el mismo criterio que en el apartado a).
- Cualquier Falta (del tipo que sea), Resta 0,50 puntos sobre la nota final de cada evaluación. Cuando se produzca este evento en 4 ocasiones por trimestre, el alumno quedará con una evaluación negativa.

Así mismo cada valoración positiva en la sesión suma 0,10 puntos y cada valoración negativa, resta 0,10 puntos sobre la calificación final de cada evaluación.

Para que la calificación sea positiva, cada uno de los bloques descritos (conceptual, procedimental y actitudinal), tendrá que estar por encima del 5 aunque en tan sólo uno de ellos podrá estar su valor en 4. Por lo tanto, si un alumno sacara en alguno de ellos menos de 4 no se procederá a realizar la media de los tres.

## RECUPERACIÓN

Los alumnos con la asignatura pendiente, realizarán un trabajo monográfico sobre un tema que sea significativo y será individual .

## TRANSVERSALIDAD

A continuación se va hacer una propuesta de las posibles posibilidades que nos brindan los diferentes temas transversales en el área de E.F:

### EDUCACIÓN AMBIENTAL

- **Actividades en la Naturaleza**

Paseos, marchas, senderismo, acampadas, excursiones, práctica de actividad física y juegos en el entorno natural, orientación, ...etc.). Se realizarán en colaboración con el *Departamento de Ciencias Naturales* salidas durante el tercer trimestre, donde se realizarán actividades de reconocimiento del medio, senderismo etc.

- **El ambiente es todo lo que nos rodea.** Dentro de este gran bloque, introducir el cuidado, limpieza, orden y mantenimiento de:
  - Todas las instalaciones o terrenos uso colectivo donde se practique actividad física (Ej. el patio, pista, gimnasio, vestuario, duchas ...etc..)
  - El material de uso común (porterías, balones, colchonetas, cuerdas ...etc.).
- **Hábitos sociales perjudiciales:** Tomar conciencia de hábitos sociales perjudiciales para la salud y el medio ambiente deportivo (como fumar en instalaciones deportivas y locales cerrados donde se practiquen actividades físicas deportivas).
- **Potenciar la práctica de actividad física** en lugares públicos no produciendo daños en el entorno cercano (evitando la suciedad y ruido).
- Además, como temas transversal, se realizarán en colaboración con el *Departamento de Música* actividades de Danza.

### EDUCACIÓN PARA LA PAZ

- **El juego:** Medio insustituible para el desarrollo de relaciones interpersonales (juegos de cooperación sobre todo). No obstante, destacar que los juegos de cooperación - oposición irán introduciendo elementos de tensión que provocarán la resolución del enfrentamiento con actitudes de diálogo. Por todo esto, la introducción progresiva de la competición como elemento educativo conllevará a la valoración del adversario y el respeto a las reglas.
- **Expresión corporal:** Este contenido es muy eficaz para la socialización, ya que facilita la relación entre niños y niñas, siendo necesario no obstante comenzar este tratamiento desde edades tempranas y así evitar rechazo a edades posteriores.
- **Aprendizaje de habilidades específicas y la iniciación deportiva:** Hará que

los niños y las niñas vayan madurando y aceptando los diferentes niveles de destreza entre ellos mismos y los demás.

- **Juego limpio:** comportarse con juego limpio durante la práctica de toda actividad físico deportiva, al igual que tomar conciencia de las situaciones que generan violencia o conflictos antideportivos, tratando de descubrir las causas que lo generan.
- **Juegos olímpicos. Relacionarlo con la E.F. y darlo a conocer al alumnado:** Destacar a los alumnos que los antiguos juegos olímpicos suponían una tregua de paz para todo el mundo.
- **Mejora del autocontrol:** Mejorar la conducta de los alumnos, en tanto que acepten tanto la derrota como la victoria en el deporte o actividades físico deportivas, que no humillen al contrario ni se burlen de él, que acepten el reto de competir sin rivalidad excesiva (el oponente también puede ser mi amigo), ...etc.
- **Respeto a las normas:** Normas impuestas por el profesor, por las competiciones, las decisiones de los jueces ...etc.

Como aplicación práctica de todo esto sería aconsejable que todos nuestros atletas pasasen por otras funciones dentro del equipo o grupo de trabajo de forma rotativa: organización de pruebas, delegados de equipo, jueces y cronometradores, etc., en la medida que su edad lo vaya haciendo posible.

#### EDUCACIÓN DEL CONSUMIDOR.

- **Valorar y cuidar lo que tenemos a nuestro alrededor:**
  - 3 - Instalaciones y material que se poseen.
  - Confección y utilización de materiales alternativos: Cuerdas, botellas, cartones, sticks, ...etc. Esto despertará en los niños/as actitudes de valoración y reciclaje de otros productos.
- **Seleccionar aquellos productos en función de su necesidad y no del oportunismo, el consumo incontrolado y accesorio.** No guiarse para la compra por precios, marcas y reclamos publicitarios (muchas veces incitados y enmascarados por la imagen de deportistas famosos, que en definitiva llegan al engaño de las posibilidades reales de los productos). No siempre es mejor lo que sale en la televisión o anuncia un determinado campeón, no siempre es mejor lo más caro. No tenemos que usar una marca porque "todos mis amigos la llevan". Nuestra tarea en este sentido, será hacer ver al alumno las características esenciales que debe tener un buen equipamiento deportivo (zapatillas, chandals, camisetas, etc.).
- **Incentivar al uso de materiales alternativos en la práctica deportiva siempre que sea posible** (Ej. en el aprendizaje del voleibol es preferible tener tres balones de goma espuma o de plástico que uno de cuero y de buena marca).
- **Actitud crítica ante los fenómenos socioculturales asociados a las actividades atléticas.** Excesivo culto al cuerpo, valorar a los demás sólo por las apariencias o por sus marcas personales, todo lo que signifique en definitiva un menosprecio a valores humanos como solidaridad, generosidad, espíritu de colaboración y servicio etc.
- **Tiempo libre:** Educar en el uso y disfrute del cada vez mayor tiempo libre (consumo del tiempo). Si les proveemos de unas destrezas atléticas que les ayuden a disfrutar del placer del movimiento consumirán más tiempo en ellas que en otras actividades perniciosas (drogodependencia, alcoholismo,

teleadicción, tabaquismo, etc.). Fomentaremos las actividades físicas (activas) frente a las actividades pasivas y lucharemos contra el aburrimiento.

Respecto a todo lo anterior en este apartado habrá que trabajar en estrecha colaboración con las familias. Es, por tanto, el técnico deportivo, en este aspecto, un colaborador de gran peso en muchos casos de la tarea educativa de los padres.

### EDUCACIÓN VIAL

- **Desarrollo de las cualidades físicas básicas, coordinativas y perceptivo motoras.** Coordinación, equilibrio, condición física, nociones de espacio, tiempo, trayectorias, velocidad, ritmo ...etc., dotarán a los escolares de esquemas motores perfectamente transferibles y adaptables a situaciones reales de la vida cotidiana.
- **Ayudar a descubrir las posibilidades de ocio, recreación y práctica deportiva que ofrece la ciudad.** Utilización de zonas verdes (deporte para todos, juegos populares), circuitos para bicicleta, salas de barrio, instalaciones deportivas escolares, gimnasios, clubes deportivos ...etc.
- **Respeto de las normas de las competiciones y juegos,** relacionado con el respeto a las normas de circulación.
- **Valorar los simbolismos y la comunicación** entre los jugadores o participantes de un mismo equipo, grupo ...etc. para constituir ataques y establecer estrategias dentro del deporte, juego o actividad física deportiva practicada, estableciendo un paralelismo con algunas situaciones que se producen en la circulación y en la regulación del tráfico.
- **Juegos de simulación:** de situaciones que se dan habitualmente en el entorno ciudadano, son un método idóneo para dotar a los niños y niñas de mayor desenvolvimiento en el medio.

### EDUCACIÓN PARA LA SALUD

- **Condición física.** Orientado al trabajo de resistencia cardiovascular, fuerza, resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad.
- **Trabajo para el desarrollo de una buena estructuración del esquema corporal** (mejor conocimiento del cuerpo). En este sentido, trabajar para un adecuado esquema de actitud en todas las posiciones, una correcta lateralización y una mejora de las posibilidades respiratorias y de relajación
- **Despertar el interés y gusto por el cuidado del cuerpo:**
  - Práctica de actividad física fuera de la escuela (exenta de riesgos, desvinculada del rendimiento).
  - Higiene corporal: ducha tras el ejercicio, cuidado de nuestro cuerpo, no fumar, no beber alcohol (o hacerlo moderadamente), etc. Implicará, asimismo, una vida sana y ordenada en horarios, alimentación sueño, etc. que es lo que se suele llamar "entrenamiento invisible".
  - Vestido.
  - Alimentación ...etc.
  - Que el alumno conozca perfectamente sus límites personales, evitando así las "fantasías deportivas".
- **Despertar el interés y gusto por la actividad física** (gusto por el movimiento).

- **Tener actitud Negativa** hacia las sustancias nocivas que puedan dañar la salud y la propia práctica deportiva, concienciándose de la inutilidad del uso de drogas como medio a corto plazo para conseguir el éxito deportivo.
- **Educación por el esfuerzo:** aspecto relacionado con la salud mental.
- **Otros:** Contenidos de Juegos y deportes, contenidos de expresión corporal (relacionado con salud mental, desinhibición, relaciones interpersonales ...etc.), actividades en la naturaleza (acampadas, marchas, orientación, senderismo ...etc.).

#### EDUCACIÓN PARA LA IGUALDAD DE SEXOS.

- **Expresión corporal:** Aunque hay que decir que este contenido conecta más con el interés de las niñas, es necesario que los niños participen en tales actividades, fomentado esta participación (siempre que sea posible) mediante equipos y grupos mixtos. Para ello, será bastante adecuado presentar las actividades de forma lúdica y atractiva (más motivación), y trabajarlo desde pequeños
  - **El juego:** Se debe desarrollar y aplicar con sentido propio y no sólo como preparación para otras actividades.
  - **Práctica deportiva en su iniciación (deportes).** En este sentido la estrategia pedagógica incidirá sobre todo en:
    - Debemos dar una oferta variada de juegos modificados sin distinción de sexos.
    - Fomentar los equipos mixtos,
    - Fomentar los valores cooperativos, y no sólo los competitivos.
    - Facilitar que cada alumno/a puedan encontrar actividades que les gusten, y que puedan seguir practicando de forma habitual fuera de las escuela.
  - **Equipos mixtos:** fomentar progresivamente la creación de equipos y grupos mixtos en las clases de educación física (sobre todo en las tareas competitivas), sin discriminación en base al sexo, y que permitan un mayor conocimiento de los demás, aceptando las diferencias. Esto siempre se llevará a cabo sin forzar la dinámica del grupo.
  - **Actividades en la naturaleza.** En este sentido debemos:
    - Concienciar a las familias de los beneficios que tienen las prácticas y vida al aire libre, tanto para los niños como para las niñas.
    - Planificar tareas en la preparación de las actividades que no se hagan con criterios sexistas (niñas a la comida y compra; y niños para organizar, preparara el material...etc.), sino alternando las actividades de unos y otros.
- A. **ORGANIZACIÓN:** Es cierto que los niños y las niñas se suelen agrupar espontáneamente por sexos, por lo que para evitar esto:
- Lograr una mayor cooperación entre niños y niñas conformando grupos por el nivel de habilidad y destreza (siempre y cuando sea aceptado por los alumnos. Es decir que no haya incomodidad).
- B. **MATERIAL:** Procurar que tanto los alumnos como las alumnas utilicen materiales variados: cuerdas, aros, picas, balones ...etc. (ya que el material utilizado en las sesiones de E.F. está en función de los objetivos y éstos son los mismos para los niños y las niñas).
- C. **METODOLOGÍA.** Se puede afirmar que no existe un método que por sí mismo pueda ser considerado ideal para todas las tareas y todas las



situaciones docentes. Por eso, voy a señalar a continuación algunas consideraciones que hemos de tener en cuenta en la utilización de los diferentes estilos.

- Al presentar modelos, que sean masculinos y femeninos.
- Hablar con el mismo tono y léxico a los niños y niñas (conocimiento de resultados, explicaciones, refuerzos ...etc.). Es decir, comportarse y expresarse con un lenguaje no sexista y que no conlleve desconsideración a cualquiera de los sexos. Igualmente, premiar y reforzar por igual a mujeres y hombres sin prestar preferencia por uno u otro sexo.
- Crear parejas mixtas.
- En resolución de problemas: proponer problemas interesantes para los alumnos y alumnas, en función de sus intereses y motivaciones.
- Métodos individuales: Proporcionan un aprendizaje menos discriminativo (al centrarse en las características personales de los alumnos y alumnas).

## EDUCACIÓN SEXUAL.

- **Respetar y aceptar** las peculiaridades y diferencias entre personas de distinto sexo.
- **Valorar la coeducación** y realizar toda serie de actividades y agrupamientos que la propia práctica deportiva genere.

## ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Antes de enumerar las actividades que queremos realizar con nuestros alumnos, creemos conveniente hacer la siguiente consideración basada en lo recogido en la Orden de 14 de Julio de 1998 (BOJA del 1 de Agosto de 1998):

- a) Se consideran **Actividades Complementarias** las organizadas durante el horario escolar por los Institutos, de acuerdo con su Proyecto Curricular y que tienen un carácter diferenciado de las propiamente lectivas, por el momento, espacio y recursos que utilizan.
- b) Se consideran **Actividades Extraescolares** las encaminadas a potenciar la apertura del Centro a su entorno y a procurar la formación integral del alumnado en aspectos referidos a la ampliación de su horizonte cultural, la preparación para su inserción en la sociedad o el uso del Tiempo Libre. Las actividades extraescolares se realizan fuera del horario lectivo, tendrán carácter voluntario para el alumno y buscarán la implicación activa de toda la comunidad educativa.

Ante esto, este departamento propone:

**ESO (1º y 2º ciclo)**

- . Campeonato de liga de Fútbol
- Copa de fútbol
- .Campeonato de Ajedrez.
- Torneo tenis de mesa

En la Malahá a 15 octubre de 2018