

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA



ESO
CURSO 2019/2020.

Juan Luis Granados Martínez
Miguel Ángel Soria Gila
Juan Pedro Padilla Perales.

ÍNDICE

		PÁGINA
1	COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO	3
2	JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LA PROGRAMACIÓN	3
3	FUNDAMENTOS PSICOPEDAGÓGICOS DEL ALUMNADO	5
4	OBJETIVOS	7
4.1	OBJETIVOS DE LA ESO	7
4.2	OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA ESO	8
5	CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	9
6	CONTENIDOS. DISTRIBUCIÓN TEMÁTICA	10
6.1	CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 1ESO	13
6.2	CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 2ESO	14
6.3	CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 3ESO	16
6.4	CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 4ESO	17
7	UNIDADES DIDÁCTICAS	19
7.1	RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS	19
7.2	SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	23
8	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS. INNOVACIÓN Y PLAN LECTOR	26
9	EVALUACIÓN	29
9.1	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE	29
9.2	CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	35
9.3	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN	45
9.4	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	46
10	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	46
10.1	PLAN DE ACCIÓN DEL DEPARTAMENTO CON ALUMNADO CON CIERTA DIFICULTAD ACADÉMICA	46
10.2	ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA PERMANENTE (EXENTOS) O TRANSITORIA	47
10.3	PLANIFICACIÓN DE LA RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE EN CURSOS ANTERIORES	49
11	TEMAS TRANSVERSALES	49
12	PLAN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS	51
	<i>ANEXO I DISTRIBUCIÓN ESPACIOS CURSO 2018-2019</i>	53
	<i>ANEXO II INVENTARIO MATERIAL DISPONIBLE EN EL DEPARTAMENTO 2018-2019</i>	56
	<i>ANEXO III JUSTIFICANTE DE ENTREGA DE LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN A LAS FAMILIAS</i>	57
	<i>ANEXO IV EVALUACIÓN INICIAL: REVISIÓN MÉDICA ENFERMEDADES Y/O LESIONES DEL ALUMNADO. AUTORIZACIÓN DE LAS FAMILIAS.</i>	59

1. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

El **Departamento de Educación Física** está compuesto por los siguientes profesores que imparten la materias en los siguientes cursos:

- D. Juan Luis Granados Martínez (Tutor 2ESOB)
- D. Miguel Ángel Soria Gila (Profesorado Bilingüe, Tutor 2ESOC)
- D. Juan Pedro Padilla Perales (Profesorado Bilingüe, Jefe Departamento)

En la siguiente tabla se detallan los grupos y materias impartidas por cada profesor:

	Juan Luis Granados	Miguel Ángel Soria	Juan Pedro Padilla
1ESO		EF BIL: 1ESO A, B y C MAT 1ESO	
2ESO	EF: 2ESOA, 2ESOB TUTOR 2ESO B	EF: 2ESO C TUTOR 2ESOC	
3ESO			EF BIL: 3ESOA, 3ESOB, 3ESOC
4ESO	TIYC: 4ESOC		EF BIL: 4ESOA, 4ESOB, 4ESOC
OTROS	EF: 1BACH C, E y ABD A.C. 2FPB	EF BIL: 1BACH ABD	EF: 1BACH ABD

EF: Educación Física / EF BIL: Educación Física Bilingüe / TIYC: Tecnología de la Información y la Comunicación
AC: Ámbito científico / MAT: Matemáticas

Debido a la coincidencia horaria de dos o tres grupos a la vez, se establece una distribución de los espacios para todo el curso, facilitando de esta manera la organización y temporalización de las sesiones (ver *Anexo I*)

En el *Anexo II*, se detalla la relación del material disponible para el presente curso.

Las reuniones de departamento, quedan inicialmente fijadas los **lunes de 17:30 a 18:30 horas**.

2. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LA PROGRAMACIÓN

Siguiendo la ley orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, el R.D. 1105/2014 de 26 de diciembre y la orden 14 de julio de 2016.

En esta sociedad volcada en muchos aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, nuestra área ha encontrado una formidable base para afrontar nuevos retos. Porque es bueno y saludable, porque llena nuestro tiempo de ocio, porque lo pasamos bien, nos divertimos, porque nos facilita el riesgo y la aventura, porque nos permite competir con otros, relacionarnos, vivir diferenciadas y variadas experiencias, porque nos permite expresarnos de formas diferentes a las habituales,... hoy ya no es necesario recurrir a todo alarde de persuasión para que los profesores de E.F. convenzan a compañeros, padres, alumnos, la comunidad educativa, y la sociedad en general de la importancia de la misma en la educación y formación.

Ahora nos situamos ante nuevas motivaciones para los profesionales de la actividad física, y concretamente, para los educadores de las diferentes etapas educativas. Asiduamente nuestra área se enriquece con la aparición constante de nuevas formas de actividad y una demanda social creciente de las mismas. Muchas de ellas escapan del ámbito educativo, a nuestro control y posibilidades. Por ello necesitamos de una formación constante, de una adaptación permanente en búsqueda del equilibrio entre lo que aportamos a la formación completa del individuo y la demanda de una sociedad que nos plantea continuamente nuevos retos en los campos de ocio, del ejercicio físico, del deporte y la recreación.

Debemos responder a ellos como ya se hizo en anteriores etapas, donde magníficos profesionales lucharon contra la incompreensión, en muchos casos la ignorancia, las modas, los prejuicios, etc. A los profesionales de hoy nos toca dar un nuevo paso que ya no es una lucha solitaria, sino dentro de la dinámica que tiene la reforma de todo el sistema educativo, encontrando en ella a la E.F. como miembro pleno derecho, con voz y voto, para ser protagonista del cambio.

Este departamento trata de definir la Educación Física como la forma de enfocar la educación integral del individuo, que toma como medio fundamental el movimiento corporal y la utilización de áreas de contenidos propios, como la capacidad de respuesta, que le permitirá conocer y adecuar al alumno/as los medios a los fines que contribuyen a mejorar la calidad de vida, como forma de integración social y afirmación de la personalidad.

Así pues, desde la asignatura se intenta educar las capacidades motrices de los alumnos/as, desarrollando las destrezas y habilidades motrices que perfeccionen y aumenten la capacidad de movimiento, profundicen en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

La educación a través del cuerpo y del movimiento no puede reducirse a la de los aspectos perceptivos o motrices, sino que implica además aspectos expresivos, comunicativos, afectivos y cognitivos.

La orientación de la E.F. gira así en torno a tres grandes funciones básicas:

- Las que orientan la E.F. hacia la aplicación del movimiento como práctica social (deporte/recreo, deporte/competición, ocio,...).
- Las que orientan la E.F. hacia las potencialidades anatómico-funcionales del movimiento (condición física).
- Las que orientan la E.F. hacia las posibilidades del movimiento como desarrollo de capacidades cognitivas, relacionales, emocionales y expresivas.

Esta serie de funciones, creemos que hay que reflejarlas a la hora de plantear objetivos, contenidos, metodología,...como base de la programación y para su concepción como un todo.

3. FUNDAMENTOS PSICOPEDAGÓGICOS DEL ALUMNADO.

La edad de 12 a 15 años, principio de la adolescencia, correspondiente a este primer ciclo de la E.S.O. (primero, segundo y tercer curso), es una etapa de fuertes cambios en los chicos y chicas. Conocemos sobradamente esta fase de desarrollo físico, intelectual y afectivo con sus características propias, en muchos libros se tratan estos aspectos y la forma de tomarlos en cuenta.

La gran novedad en los adolescentes de nuestra época nos parece que es la del avasallamiento de solicitudes y el desconcierto de los agentes educadores en los contenidos y la forma de educar.

En el primer aspecto apuntar que nunca antes habían sufrido los chicos y chicas de estas edades tal cantidad de impactos del mundo exterior, unas veces las más, desde intereses meramente comerciales, otras desde intereses políticos, sociales e incluso familiares. Se les ofrecen muchas cosas a una edad en la que la capacidad de elección, la libertad, no está totalmente desarrollada.

Esto, unido a esa segunda novedad que decíamos más arriba del desconcierto por parte de la sociedad sobre qué es lo que debe o no ofrecer y sobre los valores, actitudes y hábitos que se deben presentar y ayudar a desarrollar crea unos chicos y chicas inseguros por mimados; muy autónomos en la movilidad física, pero muy dependientes en lo psicológico; abandonados a las modas y los modelos humanos muy atractivos; faltos de interés por todo lo que signifique esfuerzo, reflexión, responsabilidades y humanismo (la máquina se hace dueña de ellos: la consola, el ordenador, la TV, la realidad virtual, etc.)

Las repercusiones que en el campo de la educación se producen son la falta de interés por la mayor parte de los aprendizajes porque están saturados de otras cosas; la falta de atención a lo que no sea significativo para ellos aunque sea importante; la falta de concentración en lo que no se presente de forma atractiva, colorista y espectacular; la falta de constancia en el esfuerzo, en todo lo que no se regale; la sensibilidad y la imaginación desbordadas con una gran falta de realismo y de conciencia de las responsabilidades que deben ir asumiendo...

Por todo eso, en esta programación tratamos de desarrollar, desde nuestra área de la educación física, de gran atractivo y riqueza de contenidos y medios, una educación comprometida con los valores. La programación, pero sobre todo el profesor/a que la lleva adelante, se compromete a ayudar a los adolescentes, en este su inicio de la edad adulta, a pensar, a crear, a asumir responsabilidades, a ser no sólo tolerantes, sino también solidarios; en definitiva, a ser realmente libres porque han podido elegir con el conocimiento y los recursos suficientes para afrontar esa elección. Es evidente que esto no es posible solamente desde una área ni en un sólo curso, pero el granito de arena que podamos poner no vamos a dejar de ponerlo.

Pero no todo es negativo en las nuevas generaciones de jóvenes, entre sus características positivas están la de querer tener vivencias nuevas, la de la sinceridad y espontaneidad, la de vivir el momento presente (eso sí, a veces sin referencias al pasado y sin perspectiva de futuro), la de una cierta solidaridad con los débiles y la ecología. Intentando aprovechar estas características, hemos intentado presentar los contenidos prescriptivos con buen humor y de forma divertida haciéndolos lo más significativos posible para ellos:

- El desarrollo de la condición física como principio de un trabajo de responsabilidad personal de progresión y mantenimiento de su salud y calidad de vida.
- Los deportes individuales y colectivos de mayor arraigo en nuestro país dentro de los medios que tiene la escuela, para darles la posibilidad de relacionarse con otros adolescentes en un ambiente deportivo positivo en unas condiciones suficientes de dominio motor y de comprensión del fenómeno deportivo en nuestra sociedad.
- Los juegos y deportes populares y las actividades deportivo-recreativas más modernas para que estas novedades les despierten el interés y les dé opciones de tiempo libre variadas mientras mejoran su habilidad motriz.
- La expresión corporal con el movimiento danzado y el dominio de las manifestaciones expresivas que favorecen las actividades creativas y recreativas.
- Las actividades en el medio natural donde el hombre y la mujer recuperan su protagonismo por encima de la máquina.

Y todo ello apoyado en un proceso estructurado, práctico y divertido de formación de valores, actitudes y hábitos que emanan de los mismos objetivos generales de etapa y de área para este ciclo(primer y segundo curso), pero que habitualmente se quedan sólo en declaración de intenciones y no se llegan a abordar con decisión y coherencia.

Las repercusiones que esto tiene en el campo de la educación suelen ser la falta de interés, la falta de atención, la falta de concentración, la falta de constancia en el esfuerzo, y la sensibilidad y la imaginación desbordadas con una gran falta de realismo y de conciencia de las responsabilidades que deben ir asumiendo. Sin embargo, tenemos que hablar también de valores positivos que esta generación parece traer consigo: la espontaneidad, la apertura a todo, no escandalizarse de nada, no ser temerosos, deseo de grandes experiencias y aventuras, cierto sentido de la solidaridad, etc.

Con esta programación tratamos de desarrollar, desde nuestra área de la Educación Física, de gran atractivo y riqueza de contenidos y medios, una educación comprometida con los valores. Es una programación que nos obliga en cierta manera, a comprometernos vivencialmente con nuestros alumnos (les enseñamos y por tanto nosotros mismos como profesores lo vivimos); y, por otra parte, obliga a los alumnos a crear, a asumir responsabilidades, a ser no sólo tolerantes, sino también solidarios; en

definitiva, a ser realmente libres porque han podido elegir con el conocimiento y los recursos suficientes para afrontar esa elección.

Y todo ello apoyado en un proceso estructurado, práctico y divertido de formación de valores, actitudes y hábitos entresacados de los objetivos generales de etapa y de área para este ciclo, y que habitualmente se quedan sólo en declaración de intenciones y no se llegan a abordar con decisión y coherencia.

4. OBJETIVOS:

4.1. OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

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

- a)** Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b)** Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c)** Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d)** Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e)** Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f)** Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

- g)** Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h)** Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i)** Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j)** Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k)** Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l)** Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

4.2. OBJETIVOS DE LA EDUCACION FISICA EN LA E.S.O.:

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

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

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico- expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

5. CONTRIBUCION DE LA MATERIA A LA ADQUISICION DE LAS COMPETENCIAS CLAVE:

La materia de Educación Física en la ESO contribuye al desarrollo de todas las competencias clave.

Esta ayuda al desarrollo de la **competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación

entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la **competencia en comunicación lingüística (CCL)** a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la **competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento. Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la **competencia digital en el alumnado (CD)** con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras. la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

6. CONTENIDOS. DISTRIBUCION TEMÁTICA.

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y en 1º de Bachillerato. La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de

hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsable, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

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

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

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

Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de Educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

En la materia de Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación. Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

La Educación Física contribuye al desarrollo de los elementos transversales del currículo a través de enfoques metodológicos y actividades que ayudan al desarrollo de las habilidades sociales, de convivencia y de respeto a las relaciones interpersonales a través de la práctica de actividades físicas y el respeto a las normas, a las diferencias de cada individuo, y a la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres.

La Comunidad Autónoma de Andalucía cuenta con un enorme patrimonio, tanto cultural como paisajístico, que constituye un óptimo recurso para la consecución de sus objetivos de esta materia. Es por ello que se incluyen en el desarrollo de este currículo como contenidos las tradiciones andaluzas, como por ejemplo los juegos populares y tradicionales y los bailes propios de Andalucía; el reconocimiento de las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo, y la riqueza y diversidad natural del entorno de Andalucía: sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc., entre otros. En este sentido, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a respetar y conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales, tomando un protagonismo especial las actividades complementarias y extraescolares en este aspecto.

La salud y la calidad de vida es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

El bloque Condición física y motriz se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos pre-deportivos, los deportes, los juegos populares, los juegos alternativos, etc. Este bloque de contenidos es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Los juegos y los deportes favorecen y desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de Expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

El bloque de Actividades físicas en el medio natural se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación.

6.1. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 1ESO.

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 físico deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.

Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. 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.

6.2. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 2ESO.

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.

6.3. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 3ESO.

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 golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. 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 técnico táctico. 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, cabuquería, 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.

6.4. CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA 4ESO.**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 colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de espectador o espectadora.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una

práctica segura. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

7. UNIDADES DIDÁCTICAS.

7.1. RELACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS.

Las unidades didácticas que se desarrollan en esta programación de Educación Física han sido planificadas teniendo en cuenta las características de estas edades: la creatividad, la originalidad y la inquietud de todo adolescente por conocer cosas nuevas.

Pretendemos incidir positivamente en el cambio del desarrollo evolutivo del alumnado: antes de esta etapa el pensamiento era concreto, ahora en estas edades comienza la adquisición del pensamiento formal con el que van a poder relacionar los elementos de un problema y desarrollar así su capacidad

de análisis, síntesis, comprensión de ideas abstractas, crean hipótesis y razonan a partir de ellas y luego confrontan las soluciones con la realidad. Este cambio nos va a ser muy útil para poder usar, siempre que podamos, metodologías en las que el alumnado deberá solucionar los problemas que nosotros les planteemos.

A través de los estilos de enseñanza-aprendizaje basados en el descubrimiento favoreceremos el proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la E.S.O. hayan adquirido el pensamiento formal.

Un aspecto muy importante que hay que tener en cuenta en estas edades de la adolescencia es el temor a no ser aceptados en su nueva imagen corporal, al cambiarles el cuerpo, algunos adolescentes suelen tener gran preocupación por su apariencia física y en más de uno crea inseguridades, por esto es típico en estas edades tener algún tipo de complejos con su cuerpo y sus movimientos.

Con la metodología empleada en la mayoría de las unidades didácticas de esta programación vamos a ayudar a los alumnos a superar sus complejos e inseguridades, reafirmando su forma de moverse y su imagen corporal, aumentando, en definitiva su autoestima.

Muchas de las actividades que componen las sesiones de esta programación están enfocadas al trabajo en grupo, fomentando así el acercamiento entre el alumnado y tejiendo una red social que va a facilitar la pertenencia a un grupo, que es otra de las características del alumnado de estas edades.

En la confección de las unidades didácticas que componen esta programación se ha tenido en cuenta que el ambiente en el que se desarrollan las actividades prepare al alumnado para la vida democrática en sociedad.

Lejos queda la concepción educativa basada en el conductivismo, donde todos los alumnos tenían que hacer lo mismo y de la misma forma para llegar al un mismo resultado. No interesaba el proceso, sino el resultado. El alumno llegaba a dominar una serie de automatismos, pero carecía de unos esquemas motrices que pudieran ayudarle a resolver cualquier situación.

Hoy día, con la concepción educativa basada en el constructivismo somos conscientes de que el conocimiento no debe transmitirse ni construido ni elaborado, sino que debe ser construido y elaborado por los mismos alumnos y que estos deben de estar dispuestos a una participación activa de su propio conocimiento.

De esta manera, los profesores nos convertimos en unos guías del proceso de enseñanza-aprendizaje. dotando a nuestros alumnos de unas estrategias para aprender a aprender, para que cada vez sean más autónomos. Esta programación también pretende que el aprendizaje de nuestros alumnos sea significativo, que lleguen a relacionar el contenido que están aprendiendo con aquellos que ya tenían.

Las unidades didácticas de esta programación se han realizado buscando funcionalidad, es decir que lo que nuestros alumnos aprenden en nuestras clases les sirva para algo en su vida cotidiana. Muchas de las actividades incluidas en esta programación tienen un enfoque global, que pone en juego los aspectos cognitivos, motrices, afectivos, sociales, etc. de los alumnos.

El programa que presentamos consta de diversas unidades didácticas englobadas en doce apartados, los cuales a su vez, se incluyen en los cinco bloques de contenidos mencionados: Salud y Calidad de vida, Condición Física y Motriz, Juegos y Deportes, Expresión Corporal y Actividades en el Medio Natural. Son los siguientes:

- 1. Condición Física**
- 2. Capacidades Físicas**
- 3. Valoración de la Condición Física**
- 4. Actividad Física ,Salud y Calidad de Vida.**
- 5. Habilidades gimnásticas**
- 6. Juegos Alternativos**
- 7. Deportes Individuales y/o adversario.**
- 8. Deportes Colectivos**
- 9. Juegos Tradicionales**
- 10. Expresión Corporal**
- 11. Ritmo**
- 12. Actividades en el Medio Natural.**

Las sesiones de cada unidad didáctica varían en función de los temas.

Esta planificación presenta aproximadamente unas 65 sesiones. El objetivo es que cada profesor del Departamento pueda elegir aquellas propuestas de clase que le parezcan más oportunas para desarrollar la programación de Educación Física, bien seleccionando las unidades didácticas de su preferencia, o bien descartando algunas sesiones en las unidades didácticas con mayor número de sesiones de clase. Esta posibilidad de elección permitirá adaptar las programaciones del área de Educación Física a las características del centro, del alumnado o del material e instalaciones disponibles, pero en todo los casos, cumpliendo con la exigencias curriculares establecidas en el

R.D. 1105/2014 de 26 de diciembre y en la Orden de 14 de Julio de 2016.

Por la misma razón, la secuenciación y temporalización de las mismas no responde necesariamente al orden en el que se presentan en esta “Fundamentación Didáctica”, ya que éste sólo responde a la ordenación expresada en el citado R. D. La decisión de comenzar una programación por las unidades didácticas de Salud y Calidad de Vida o Condición física y motriz o de Expresión Corporal, dependerá de cada profesor, y seguramente, de las infraestructuras disponibles. También es posible, que por éste u otros motivos, sea aconsejable desarrollar dos unidades didácticas de manera paralela, por ejemplo, cuando una sesión semanal de clase se desarrolla en una instalación cubierta, el gimnasio, y otra en pistas deportivas al aire libre.

Cabe destacar que dado que se trata de una programación abierta y flexible, en función de las necesidades específicas del alumnado de cada grupo, el profesor responsable del mismo, variará estas unidades didácticas, según estime oportuno y conveniente.

Durante este curso escolar, la organización de los contenidos anteriores se presenta en forma de Unidades Didácticas, facilitando la relación, transferencia, y flexibilidad de los contenidos sobre todo por el estado de las instalaciones(no están en buen estado),la coincidencias en dichas instalaciones con compañeros de E.F., por las inclemencias meteorológicas propias de tener una pista al aire libre y un pequeño gimnasio(frio, lluvia, calor...),la posibilidad de poder usar todo el material en las sesiones.... con todo ello intentaremos hacer una progresión y secuenciación adecuada durante dicho curso académico.

UNIDADES DIDÁCTICAS

1ESO

- **UNIDAD DIDÁCTICA I.**-Salud y calidad de vida. Condición física y motriz.
- **UNIDAD DIDÁCTICA II.**- Habilidades coordinativas I.
- **UNIDAD DIDÁCTICA III.**- Deportes colectivos: Baloncesto I.
- **UNIDAD DIDÁCTICA IV.**- Deportes colectivos: Voleibol I.
- **UNIDAD DIDÁCTICA V.**-Actividades en el medio natural: Senderismo y Orientación I.
- **UNIDAD DIDÁCTICA VI.**- Deportes colectivos: Hockey/fútbol sala I.
- **UNIDAD DIDÁCTICA VII.**- Juegos y deportes alternativos y adversario I: Beisbol,Bádminton Palas....
- **UNIDAD DIDÁCTICA VIII.**- Relajación.
- **UNIDAD DIDÁCTICA IX.**- Deportes individuales: Atletismo (Carreras).
- **UNIDAD DIDÁCTICA X.**- Expresión corporal: Teatro y Bailes creativos.
- **UNIDAD DIDÁCTICA XI.**- Higiene Corporal y Postural.
- **UNIDAD DIDACTICA XII.**- Juegos y deportes tradicionales I

2ESO

- **UNIDAD DIDÁCTICA I.-** Salud y calidad de vida. Condición física y motriz
- **UNIDAD DIDÁCTICA II.-** Habilidades Coordinativas II.
- **UNIDAD DIDÁCTICA III.-** Deportes Individuales: Atletismo (Saltos).
- **UNIDAD DIDÁCTICA IV.-** Juegos y deportes alternativos: Indiaka y Béisbol II.
- **UNIDAD DIDÁCTICA V.-** Deportes colectivos: Voleibol II.
- **UNIDAD DIDÁCTICA VI.-** Deportes colectivos: Baloncestoll.
- **UNIDAD DIDÁCTICA VII.-** Deportes de adversario: BádmintonII.
- **UNIDAD DIDÁCTICA VIII.-** Expresión corporal. El ritmo. Aeróbic. Juegos Mimados.
- **UNIDAD DIDÁCTICA IX.-** Relajación. Tipos de respiración. Visualización guiada.
- **UNIDAD DIDÁCTICA X.-**Actividades físicas en el medio natural.
Orientación,Piragüismo/Escalada...
- **UNIDAD DIDACTICA XI.-** Juegos y deportes tradicionales II.

3ESO

- **UNIDAD DIDÁCTICA I.-** Salud y calidad de vida.Condición física y motriz.
- **UNIDAD DIDÁCTICA II.-** Deportes colectivos. Balonmano I.
- **UNIDAD DIDÁCTICA III.-** Deportes colectivos: Voleibol III.
- **UNIDAD DIDÁCTICA IV.-** Deportes colectivos: Hockey II.
- **UNIDAD DIDÁCTICA V.-** Deportes colectivos: Baloncesto III
- **UNIDAD DIDÁCTICA VI.-** Juegos y deportes alternativos: Beisbol III
- **UNIDAD DIDÁCTICA VII.-** Actividades en el medio natural.
Senderismo,Orientación,piragua, cabuyería.....
- **UNIDAD DIDÁCTICA VIII.-** Nutrición y alimentación.
- **UNIDAD DIDÁCTICA IX.-** Expresión corporal. Sevillanas. Bailes de salón. Sketch publicitario.
- **UNIDAD DIDÁCTICA X.-** Deportes individuales: Atletismo (Lanzamientos).
- **UNIDAD DIDÁCTICA XI.-** Relajación. Relajación progresiva de Jacobson.
- **UNIDAD DIDACTICA XII.-** Juegos y deportes tradicionales III.

4ESO

- **UNIDAD DIDÁCTICA I.-** Salud y Calidad de Vida. Condición física y motriz.
- **UNIDAD DIDÁCTICA II.-** Actividades en el medio natural: Senderismo ,orientacion,piragua.....
- **UNIDAD DIDÁCTICA III.-** Deportes colectivos: Voleibol IV.
- **UNIDAD DIDÁCTICA IV.-** Deportes individuales: Atletismo Competicion.
- **UNIDAD DIDÁCTICA V.-** Deportes colectivos: Futbol_sala.
- **UNIDAD DIDÁCTICA VI.-** Deportes de Adversario. Badminton III.
- **UNIDAD DIDÁCTICA VII.-** Juegos y Deportes Alternativos: Malabares y Béisbol III.
- **UNIDAD DIDÁCTICA VIII.-** Habilidades Gimnásticas : Acrosport.
- **UNIDAD DIDÁCTICA IX.-** Expresión Corporal: La Representación.
- **UNIDAD DIDÁCTICA X.-** Primeros auxilios.
- **UNIDAD DIDÁCTICA XI.-** Relajación. Método autógeno de Schultz.

7.2. SECUENCIACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS

Hemos optado por una programación que contenga gran cantidad de actividades físico-deportivas para que al acabar la etapa, hayan conocido un amplio repertorio de las mismas, y puedan escoger las que más se adapten a sus intereses y capacidades. **Importante resaltar que la temporalización será flexible, para optimizar el uso del material, instalaciones y poder adaptarnos a las condiciones climatológicas**

1ESO			
TRIMESTRE	U.D.	TÍTULO	Nº SESIONES
1	I	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	8
	II	DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO I	8
	III	HIGIENE CORPORAL	2
	IV	DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO (CARRERAS)	4
2	V	DEPORTES COLECTIVOS: VOLEIBOL I	8
	VI	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	2
	VII	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: SENDERISMO Y ORIENTACIÓN I	2
	VIII	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: BEISBOL, BADMINTON, PALAS	8
	IX	HABILIDADES COORDINATIVAS I	3
3	X	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	2
	XI	DEPORTES COLECTIVOS: HOCKEY Y FÚTBOL SALA	8
	XII	EXPRESIÓN CORPORAL: TEATRO, BAILES CREATIVOS	8
	XIII	RELAJACIÓN, JUEGOS	2

2ESO			
TRIMESTRE	U.D.	TÍTULO	Nº SESIONES
1	I	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	8
	II	DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO II	8
	III	DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO (SALTOS)	3
	IV	HIGIENE POSTURAL	2
	V	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	3
2	VI	DEPORTES DE ADVERSARIO: BADMINTON II	8
	VII	HABILIDADES COORDINATIVAS II	2
	VIII	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: INDIAKA, BEISBOL, HOCKEY	8
	IX	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: ESCALADA, PIRAGÜISMO, ORIENTACIÓN...	2
3	X	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	2
	XI	DEPORTES COLECTIVOS: FÚTBOL SALA II	8
	XII	RELAJACIÓN, RESPIRACIÓN Y VISUALIZACIÓN GUIADA	2
	XIII	EXPRESIÓN CORPORAL: EL RITMO, AERÓBIC, JUEGOS MIMADOS	8

3ESO			
TRIMESTRE	U.D.	TÍTULO	Nº SESIONES
1	I	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	8
	II	DEPORTES COLECTIVOS: BALONMANO I	8
	III	DEPORTES INDIVIDUALES: ATLETISMO (LANZAMIENTOS)	4
2	IV	DEPORTES COLECTIVOS: VOLEIBOL III	8
	V	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	3
	VI	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: BEISBOL III	8
	VII	NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN	3
	VIII	RELAJACIÓN: RELAJACION PROGRESIVA JACOBSON	2
3	IX	DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO III	8
	X	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: ORIENTACIÓN, SENDERISMO...	2
	XI	DEPORTES COLECTIVOS: HOCKEY Y FÚTBOL SALA III	8
	XII	EXPRESIÓN CORPORAL: SEVILLANAS, BAILES DE SALÓN, SKETCH PUBLICITARIO	4

4ESO			
TRIMESTRE	U.D.	TÍTULO	Nº SESIONES
1	I	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	6
	II	DEPORTES COLECTIVOS: VOLEIBOL III	8
	III	DEPORTE INDIVIDUAL: ATLETISMO	4
	IV	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: MALABARES, BEISBOL III	4
	V	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	2
2	VI	DEPORTES COLECTIVOS: FÚTBOL SALA IV	8
	VII	DEPORTES DE ADVERSARIO: BADMINTON III	8
	VIII	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: TIERRA, AGUA Y AIRE	2
	IX	PRIMEROS AUXILIOS	4
3	X	SALUD Y VIDA. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	2
	XI	HABILIDADES GIMNÁSTICAS: ACROSPORT	8
	XII	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: MALABARES	6
	XIII	RELAJACIÓN: MÉTODO DE SCHULTZ	2
	XIV	EXPRESIÓN CORPORAL: LA REPRESENTACIÓN	4

Como alternativa a las unidades didácticas tradicionales, encontramos la **posibilidad de trabajar por PROYECTOS**, los cuales integran los diferentes contenidos establecidos para cada curso en proyectos que se desarrollan a lo largo de cada trimestre. A continuación se presenta la temporalización para dichos proyectos:

CURSO	PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN
1ESO	HÁBITOS SALUDABLES NIVEL VERDE / RUTA FORTÍN DE MIGALDÍAS	ACROSPORT: BAILE Y TEATRO CREATIVOS	MULTIDEPORTE BALONCESTO VOLEIBOL HOCKEY FÚTBOL SALA ATLETISMO (BEISBOL, RAQUETA)
2ESO	CAMPEONATO DE ATLETISMO: SALTOS	TÉCNICA BALONCESTO Y VOLEIBOL	EL RITMO: PERCUSIÓN Y BAILES DEL MUNDO PIRAGÜISMO EN BAÑOS
3ESO	CAMPEONATO DE ATLETISMO: LANZAMIENTOS	TÁCTICA ATA/DEF BALONCESTO	SKETCH PUBLICITARIO Ó BAILES SALÓN
4ESO	CAMPEONATO ATLETISMO: CARRERAS	TÁCTICA ATA/DEF VOLEIBOL	CORTOMETRAJES

8. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

En este proyecto los métodos o estrategias propuestas son múltiples y complementarios, ya que cualquier situación de aprendizaje está sometida a un gran número de variables. Entre ellas se pueden enumerar las siguientes: la edad de los alumnos/as, la heterogeneidad del grupo-clase, los conocimientos anteriores, el grado de motivación, la experiencia y personalidad del profesorado y los recursos de que se dispone.

La consecución de aprendizajes significativos puede llegar especialmente a través de la utilización de métodos de carácter inductivo que, partiendo de hechos y realidades concretas próximas a la experiencia del alumnado, le ayuden a formular leyes generales a través de la constatación y manipulación de los hechos

observables, y, en ocasiones, por medio de métodos deductivos que, siguiendo el proceso mental inverso, también pueden favorecer la intervención activa del alumnado en la construcción de su propio conocimiento.

Las orientaciones metodológicas tienen que favorecer los aprendizajes de los niños/as, tomando como punto de referencia **la motivación**. En ella se encontrará el punto de arranque para ayudar a construir nuevos esquemas de aprendizaje. Es muy importante el papel de la motivación como modo de despertar el interés del alumnado al introducir las unidades didácticas que se van a trabajar y como una de las bases para la adecuada estructuración de éstas. Para motivar a los alumnos/as en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se presentan situaciones que provoquen su interés y mantengan su atención, bien porque respondan a sus experiencias y necesidades o por su significado imaginario y lúdico.

Dentro de este planteamiento las líneas o **principios** a tener en cuenta en el proceso de aprendizaje del niño/a serán los siguientes:

- a) Partir de las capacidades y actitudes de cada alumno/a.
- b) Tener presente el nivel de desarrollo psicomotriz del niño/a.
- c) El alumno/a ha de conocer el por qué y para qué de las tareas que realiza, y tomar conciencia de sus propias posibilidades.
- d) El alumno/a debe ser el protagonista de la enseñanza.
- e) El aprendizaje motriz tiene que basarse en la interacción del alumno/a consigo mismo, con su entorno, con el maestro/a y con sus compañeros/as.
- f) Las actividades de aprendizaje que proponga el profesor/a serán, al mismo tiempo, posibles y un reto para el alumno/a.
- g) La información del profesor/a debe abrir siempre nuevas posibilidades a los alumnos/as.
- h) Se seleccionarán actividades que impliquen el uso significativo de la capacidad motriz del alumno/a, prefiriéndose procesos de enseñanza – aprendizaje basado en el juego a los que emplean el ejercicio.
- i) Respetar el carácter globalizador de la etapa de Educación Primaria, integrando el área de E. Física con el resto de las áreas (Interdisciplinariedad).

Las características propias del área aconsejan un tratamiento global que debe buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos, relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes. Así, podremos establecer las siguientes pautas orientativas:

1.- Se propondrán actividades con un planteamiento atractivo, pues la motivación es condición básica para el aprendizaje, favoreciendo así su transferencia a diferentes momentos de ocio y recreación.

2.-Las actividades propuestas tendrán diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptación de forma que los alumnos/as no se encuentren ante situaciones límite en que puedan afrontar riesgos para los que no estén capacitados. Estas actividades también deberán adaptarse, en la medida de lo posible a los hábitos sociales y costumbres de nuestra comunidad.

4.- Se deberá distinguir entre el trabajo individual y el trabajo individualizado adaptado a cada persona y preparado para ella. Aquí tendrán especial relevancia las Adaptaciones Curriculares como máximo nivel de individualización.

5.- Debemos plantear problemas próximos a la realidad social de la adolescencia. Estos problemas serán escogidos y seleccionados en función de su importancia como problemas educativos, es decir, que sean significativos para el alumno.

6.-En la actuación de los alumnos/as se contemplarán períodos de trabajo y descanso proporcionados, el calentamiento como período preparatorio y períodos destinados a la relajación y a la vuelta a la calma.

7.- Antes y después de la actividad física deben favorecerse hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc. En este sentido considera conveniente el incluir unas medidas mínimas, de obligado cumplimiento, en cuanto a vestimenta para las sesiones de Educación Física, ya que lo consideramos fundamental para el adecuado desarrollo de las sesiones. Las normas que se presentan seguidamente sólo son válidas para las horas de Educación Física. Dichas normas han sido formuladas teniendo en cuenta la práctica adecuada de la clase de Educación Física y evitar, en lo posible, lesiones, tanto propias como de compañeros/as.

Ropa deportiva:

- Obligatorio chándal, mallas o pantalón de deporte y camiseta.
- Se aconseja llevar otra camiseta limpia, en caso de sudar mucho, para usarla al finalizar la clase.

Calzado:

- Obligatorio zapatillas deportivas y correcta atadura de los lazos.
- Queda prohibido el uso de cualquier tipo de tacón y elementos añadidos debajo de la lengüeta. Por el riesgo que supone para el practicante y la limitación para muchas actividades.
- Se aconseja llevar el calzado más adecuado a cada práctica deportiva, siempre que se disponga.

8.- Se utilizarán materiales variados, de carácter multifuncional y carente de peligrosidad para favorecer los aprendizajes. Y se educará en el uso correcto de los materiales y las instalaciones. También se tomarán las precauciones necesarias en la utilización de los espacios de trabajo y en la realización de actividades en contextos no habituales.

Dichas pautas orientativas responderán a la metodología establecida por el currículum, las cuales deberán de ser: **participativa, creativa y activa.**

En esta programación los métodos o estrategias propuestas son múltiples y complementarios, ya que cualquier situación de aprendizaje está sometida a un gran número de variables. Entre ellas se pueden enumerar las siguientes: la edad de los alumnos/as, la heterogeneidad del grupo-clase, los conocimientos anteriores, el grado de motivación, la experiencia y personalidad del profesorado y los recursos de que se dispone. En función de las variables apuntadas, se trabajará con un método u otro. Así intentaré llevar a la práctica variados **métodos o estilos de enseñanza**, (basados en la clasificación que M. A. Delgado Noguera realiza en 1991), en concreto, los que más se adecuan a las características pedagógicas y psicológicas de los alumnos/as de este centro. Entre ellos podemos resaltar, los estilos de enseñanza tradicionales e individualizadores, con el objetivo de adquirir mayor autonomía y hábito de trabajo, y los estilos que promueven la participación, para responder a las necesidades de grupo.

Como conclusión de este apartado hay que destacar la cita Miguel A. Delgado, (Los Estilos de Enseñanza en E.F., 1990), ningún Estilo de Enseñanza es generalizable a cualquier situación con la seguridad de que alcance los mejores resultados, sino que se utilizarán en función de cada contexto concreto del proceso E-A, y estará determinado por las características de los alumnos/as, del contenido que se está tratando, de la personalidad del profesor, etc.

La forma de presentar la asignatura a este tipo de jóvenes conlleva las siguientes orientaciones:

- Los contenidos presentados con buen humor y con propuestas divertidas, para que sean realmente significativos y vitales para ellos.
- El desarrollo de la *condición física* como principio de un trabajo de responsabilidad personal de progresión, y *el* mantenimiento de la *salud* como mejora de la calidad de vida.
- *Los deportes individuales, colectivos y de adversario* de mayor arraigo en nuestro país dentro de los medios que tiene el centro, para darles la posibilidad de relacionarse en un ambiente deportivo positivo y en unas condiciones suficientes de

dominio motor y de comprensión del fenómeno deportivo en nuestra sociedad.

- *Algunas actividades deportivo-recreativas* para que estas novedades les despierten el interés y les den opciones de tiempo libre variadas mientras mejoran su habilidad motriz.
- La *expresión corporal* en concreto en el ámbito de los sistemas rítmicos favoreciendo las actividades creativas y recreativas.
- *Las actividades en el medio natural* donde pueden encontrar alternativas a las formas de vida urbanas agarradas por el asfalto.

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

Para terminar, debemos dar protagonismo a la **INNOVACIÓN y la CREATIVIDAD** a la hora de diseñar sesiones, proponer actividades novedosas, recursos utilizados... para sorprender al alumnado y facilitar la **motivación** hacia la materia. Del mismo modo, debemos **integrar en nuestras sesiones los diferentes planes y proyectos** existentes en nuestro centro, especial mención requiere el **PLAN LECTOR (FOMENTO DE LA LECTURA)**, ya que debemos integrar actividades de lectura en cada trimestre para fomentar el establecimiento de hábitos de lectura entre nuestros alumnos.

9. EVALUACIÓN.

9.1. CRITERIOS DE EVALUACION Y COMPETENCIAS CLAVE:

Criterios de evaluación y competencias clave 1ESO :

Nos basamos en la Orden del 14 de Julio de 2016 (BOJA 28-07-2016), por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la ESO en Andalucía.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.
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.
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, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.
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.

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.
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.
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.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico- expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.
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.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva

1ESO	RELACIÓN COMPETENCIAS CLAVE CON CRITERIOS EVALUACIÓN						
CRITERIO EVALUACIÓN	CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
1		X		X	X	X	
2	X			X	X	X	X
3		X		X	X	X	
4		X		X			
5		X		X			
6		X			X		
7				X	X	X	
8		X		X	X		
9	X				X		
10	X	X	X	X			
11				X	X	X	
12	X		X	X	X		X
13	X		X	X			

Criterios de evaluación y competencias clave 2ESO :

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos 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, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.
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.
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.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, 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.
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.
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.
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.
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.
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.

2ESO	RELACIÓN COMPETENCIAS CLAVE CON CRITERIOS EVALUACIÓN						
CRITERIO EVALUACIÓN	CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
1		X		X	X	X	
2	X			X	X	X	X
3		X		X	X	X	
4		X		X			
5		X		X			
6		X			X		
7				X	X	X	
8		X		X	X		
9	X				X		
10	X		X	X			
11	X		X	X	X		X
12		X		X	X	X	

Criterios de evaluación y competencias clave 3ESO :

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos 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 con éxito 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 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.
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 las demás personas y aceptando sus diferencias y 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.

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.

3ESO		RELACIÓN COMPETENCIAS CLAVE CON CRITERIOS EVALUACIÓN					
CRITERIO EVALUACIÓN	CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
1		X		X	X	X	
2	X			X	X	X	X
3		X		X	X	X	
4		X		X			
5		X		X			
6		X			X		
7				X	X	X	
8		X		X	X		
9	X				X		
10	X		X	X			
11		X		X	X	X	

Criterios de evaluación y competencias clave 4ESO :

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

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

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

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.

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

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.

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.
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.
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.
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.
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.
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.

4ESO	RELACIÓN COMPETENCIAS CLAVE CON CRITERIOS EVALUACIÓN						
CRITERIO EVALUACIÓN	CCL	CMCT	CD	CAA	CSC	SIEP	CEC
1		X		X	X	X	
2	X			X	X	X	X
3		X		X	X	X	
4		X		X			
5		X		X			
6		X			X		
7				X	X	X	
8				X	X		X
9		X		X	X		
10	X				X		
11	X			X	X	X	
12	X		X	X			
13		X		X	X	X	

9.2. CRITERIOS DE EVALUACION Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:

Dado el carácter flexible de la programación y dependiendo de las características del alumnado, sus intereses y motivaciones, y demás factores que puedan influir, exponemos los criterios de evaluación, por ciclo y/o curso, con sus respectivos estándares de aprendizaje, para que el profesorado pueda adaptarlos a su grupo-clase. **La ponderación de dichos criterios de calificación, deberá realizarse de manera equilibrada a lo largo de todo el curso, dando especial protagonismo a aquellos criterios relacionados con la salud, dada su especial relevancia en el desarrollo del alumnado.**

1ESO. Criterios de evaluación. Estándares de aprendizaje evaluables:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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.

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

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

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

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

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

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la

realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

2ESO. Criterios de evaluación. Estándares de aprendizaje evaluables :

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

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

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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.

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

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva. 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

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

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

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

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

3º ESO. Criterios de evaluación. Estándares de aprendizaje evaluables :

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico- expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma

procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

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

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

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

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

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

para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

4ESO . Criterios de evaluación. Estándares de aprendizaje evaluables.

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

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

3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la

práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.

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

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

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

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

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

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

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

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

8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

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.

9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

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

10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

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

11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

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.

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

9.3. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

Siguiendo las indicaciones del Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica del IES María Bellido de Bailen, los criterios de calificación para Educación Física serán los siguientes:

ETAPA	TAREAS COMPETENCIALES	AUTOEVALUACIÓN/ CUADERNO/ PORTFOLIO	ACTITUD/ COMPORTAMIENTO.
ESO	60,00%	15,00%	25,00%

Requisitos para aprobar/suspender la materia:

- Entrega por parte del alumno/a de todos los trabajos encomendados por el profesor a lo largo de cada una de las evaluaciones. Por lo tanto, en el supuesto de no entregar alguno de éstos sin causa justificada, se tendrá en cuenta en el apartado de actitud/comportamiento.
- **El 20%** de faltas de asistencia sin justificar en la evaluación supondrá una penalización en el apartado de actitud/comportamiento.
- En caso de exención parcial o total de la práctica de educación física, por motivos de enfermedad, **será obligatorio presentar certificado médico** que especifique tanto la enfermedad/lesión del alumnado, como el tratamiento y limitaciones concretas a la hora de realizar actividad física. Una vez presentada dicha documentación, se le encomendarán trabajos teórico- prácticos (escritos o digitales) de los contenidos correspondientes.
- Para la puntuación de la evaluación ordinaria se realizará la media aritmética de las tres evaluaciones.
En caso de suspender la asignatura, los alumnos realizarán la prueba extraordinaria de septiembre de aquellos contenidos no superados durante el curso académico. La corrección de las pruebas deberá realizarla el profesorado que haya impartido docencia al alumno o a la alumna y, en su defecto, asumirá la corrección el departamento correspondiente. Básicamente la prueba de septiembre consistirá en una prueba escrita y/o una prueba práctica, así como la entrega de trabajos escritos y/o en soporte digital, que evaluará si se ha alcanzado el dominio de los contenidos competenciales, procedimentales y el conocimiento y comprensión de los contenidos conceptuales mínimos acordados por el departamento.
- **ALUMNADO BILINGÜE:** En cada trimestre, **todos los alumnos tendrán que realizar diferentes actividades en inglés**, con la finalidad de evaluar la capacidad del alumnado de hablar, escribir, leer, escuchar y utilizar expresiones y vocabulario propios de la materia en **INGLÉS**. **La no realización de dichas actividades, penalizará en el apartado de actitud, no penalizando, en ningún caso, un resultado negativo en dichas pruebas de evaluación, sino que por el contrario, un resultado positivo supondría UN INCREMENTO EXTRA EN LA NOTA DE HASTA 2 PUNTOS MÁXIMO.**

A principio de curso, se entregarán a las familias a través del alumnado un documento (*VER ANEXO III*) detallando dichos criterios de calificación, debiendo devolver firmado un justificante de dicha entrega para evitar futuras reclamaciones alegando desconocimiento de los criterios de calificación.

9.4. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Nuestros instrumentos de evaluación estarán basados en la observación continuada del proceso de aprendizaje y de la maduración personal del alumnado, en relación con los objetivos de la ESO ,así como de las competencias clave.

Para ello utilizaremos, entre otros, ,dependiendo de los contenidos a evaluar, los siguientes:

- Pruebas escritas y pruebas físicas y/o deportivas.
 - Trabajos escritos o con soporte informático.
 - Listas de control.
 - Escalas de observación.
 - Registros anecdóticos.
 - Autoevaluación/Metacognición (Al final de cada trimestre, documento recogido en el portfolio)**
 - Rúbricas o porfolios.
- Todo ello ajustado a criterios y características del alumnado.

10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

10.1. PLAN DE ACCIÓN DEL DEPARTAMENTO CON EL ALUMNADO DE CIERTA DIFICULTAD ACADÉMICA.

El Real decreto 334/1985, de 6 de marzo sobre ordenación de la Educación Especial, establece en su Artículo 2º la obligación de que, siempre que sea posible, los afectados por minusvalías físicas, psíquicas o sensoriales, o por inadaptaciones, sean escolarizados en centros ordinarios.

Consideramos que cada alumno/a inmerso en esta situación, es un caso a tratar de forma individualizada y que por tanto no podemos indicar más que una serie de orientaciones metodológicas para las sesiones de EF con el alumnado con necesidades educativas especiales.

Las actividades que pueden realizar los alumnos/as con necesidades educativas especiales son, salvo algunas excepciones, básicamente las mismas que los demás alumnos/as. Sin embargo en función de sus características, requerirán una cierta modificación tanto en metodología como en objetivos.

Los objetivos prioritarios de la EF con estos alumnos/as se centrarán, en la mayoría de los casos, en el desarrollo del esquema corporal, la lateralidad, la organización espacio-temporal, la coordinación, el equilibrio y la aptitud física así como su integración en el grupo.

10.2. ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA PERMANENTE (EXENTOS) O TRANSITORIA.

A cualquier alumno/a con discapacidad motora transitoria o definitiva, se le realizará su correspondiente Adaptación Curricular siempre que fuera necesario en colaboración con el departamento de orientación.

Esta situación supone una situación específica en nuestra área. Distinguiremos aquellos alumnos que están limitados para realizar unas determinadas actividades de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existen los alumnos exentos totales, ya que la EF es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal del área, y traiga consigo consecuencias negativas para ellos (falta de motivación hacia la materia, dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesor (falta de criterios para determinar la evolución de los alumnos, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarlas).

Alumnos con discapacidad física grave y permanente (TOTAL)

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave (**con certificación médica**) que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Como ejemplos, podemos tener alumnos con escoliosis de gran curvatura que precisan del uso de un corsé, casos de patologías cardíacas serias o de hipertiroidismo. Éstas son algunas de las posibilidades. Sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de áreas, pero les impide realizar actividades específicas de la nuestra.

El establecimiento de los programas específicos para estos alumnos debe centrarse tanto en los contenidos adaptados (especialmente orientados hacia los conceptos y actitudes) como en los recursos didácticos que se van a emplear para integrar a los alumnos en la marcha de la clase. Proponemos, a continuación, algunas posibilidades para llevarlos a cabo:

- Realización de trabajos teóricos relacionado con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.
- Otras que consideremos en el momento y que pueden ser válidas para su desarrollo físico y/o psicológico

Los alumnos que se encuentren en esta situación deberán presentar justificación expedida por el médico o su fotocopia en su defecto, en la que aparezca reflejado tal exención debiendo constar la fecha, firma y número de colegiado del médico que le ha atendido. Además, el profesor puede solicitar su participación en aquellas tareas prácticas en las que pueda participar y no supongan riesgo alguno de agravamiento de su dolencia. En este caso, el profesor puede valorar que dicho alumno tenga que tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan, y realizar una ficha diaria de las actividades prácticas. Además, el profesor podrá solicitar su colaboración con la clase en momentos que se precisen ayudas para la utilización de material, arbitraje, anotaciones o cualquier otra que favorezca el desarrollo de las clases.

Alumnos con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos (TRANSITORIA Y/O PARCIAL)

Dentro de este grupo incluimos aquellos alumnos que sufren alguna afección que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Osgood Schlater, soplo cardiaco, escoliosis, asma) o temporal (esguince de tobillo, fractura de un brazo).

Para poder participar en las sesiones de educación física, los padres/madres o tutores legales deberán firmar un documento (Anexo IV) donde se detallen las enfermedades y/o lesiones, en caso de existir, para poder realizar las adaptaciones necesarias y garantizar la seguridad del alumnado. Aquellos alumnos y alumnas que presenten algún problema de salud, deberán adjuntar certificados médicos que detallen la enfermedad y/o lesión, así como las limitaciones físicas asociadas.

Para el primer caso proponemos, además de los puntos citados en el apartado anterior, contenidos alternativos que tengan relación, en la medida de lo posible, con los planteados en la programación para el resto del alumnado.

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, proponemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realice las actividades que sean compatibles durante el período de lesión y un programa de refuerzo que deben llevar a cabo fuera de las clases una vez recuperados.

Los alumnos que se encuentren en esta situación deberán presentar justificación expedida por el médico o su fotocopia en su defecto, en la que aparezca reflejado la enfermedad o lesión que padece, el tiempo de inactividad y los ejercicios aconsejados para su rehabilitación, debiendo constar la fecha, firma y número de colegiado del médico que le ha atendido. Además, el profesor puede solicitar su participación en aquellas tareas prácticas en las que pueda participar y no supongan riesgo alguno de agravamiento de su dolencia. Según la duración de la incapacidad, el profesor puede valorar que dicho alumno tenga que tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan, y realizar una ficha diaria de las actividades prácticas. Además, el profesor podrá solicitar su colaboración con la clase en momentos que se precisen ayudas para la utilización de material, arbitraje, anotaciones o cualquier otra que favorezca el desarrollo de las clases.

Atendiendo a las propuestas de mejora del presente curso, debemos establecer y difundir entre toda la comunidad educativa, protocolos de actuación individualizados en caso de accidente para aquellos alumnos y alumnas con problemas de salud graves.

10.3. PLANIFICACIÓN DE LA RECUPERACIÓN DE LA MATERIA PENDIENTE EN CURSOS ANTERIORES.

Cuando haya alumnado con la materia suspensa del curso anterior (2º, 3º y 4º de ESO), para superar la asignatura, deberán entregar trabajos teóricos (escritos o digitales) y realizar pruebas escritas y/o físicas, propuestas por el departamento, según los contenidos de cada curso.

La entrega de trabajos y la realización de las pruebas se llevarán a cabo entre el 2º y el 3º trimestre.

11. TEMAS TRANSVERSALES.

La Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

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

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

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

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

Durante todo el curso y al mismo tiempo que se imparten los contenidos de cada unidad didáctica, se trabajarán determinados temas referidos a los problemas y preocupaciones de la sociedad actual, de ahí que éstos deberán impregnar la actividad docente y estar presentes en el aula de forma permanente.

La educación física, como el resto de áreas que conforman el currículo, debe contribuir al desarrollo de estos contenidos transversales, destacando los siguientes:

a) Educación para la Convivencia

Desde el área de Ed. Física se le ofrece al alumnado la posibilidad de establecer ricas y fluidas relaciones con los compañeros/as, potenciándose así la función socializadora del área, que se apoya tanto en el tipo de actividades como en el sentido que se les da a las mismas.

La idea de participación, colaboración o aportación al grupo es un elemento constante a lo largo de todo el Proyecto (respeto por los reglamentos, búsqueda de actuaciones consecuentes y respetuosas, etc.)

b) Educación para la salud

La Ed. Física tiene una responsabilidad directa en la educación para la salud desde el momento en que uno de los factores para su conservación es la práctica adecuada de la actividad física. En este sentido, un buen número de objetivos pretenden desde el simple conocimiento o experimentación de ciertas actividades físicas, hasta consolidar hábitos de práctica permanente al finalizar la etapa educativa, la mejora y conservación de la salud y, en consecuencia, de la calidad de vida de los alumnos/as. Durante todo el proyecto se pretende desarrollar la autoestima del alumnado, la valoración de la propia imagen y aceptación de la misma, etc., aspectos también fundamentales para la salud del individuo.

La salud tiene un espacio propio entre los contenidos conceptuales que se desarrollarán a lo largo de esta etapa educativa (salud y calidad de vida, factores de los que depende la salud, los riesgos y beneficios de la actividad física, el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, los hábitos tóxicos, los errores posturales, etc.), son algunos ejemplos.

La educación de los hábitos higiénicos y alimenticios contribuyen también sin lugar a dudas a la educación para la salud.

c) Educación para la Conservación del Medio Ambiente

La toma de conciencia de los problemas que afectan al medio ambiente, son estudiados fundamentalmente, desde la perspectiva de actividades que se desarrollan en el medio natural. El bloque de contenidos “actividades en el medio natural”, desarrolla una serie de conceptos, procedimientos y actitudes directamente relacionados con las actividades físicas que se llevan a cabo en la naturaleza. Por lo tanto el conocimiento del medio y su vulnerabilidad, las técnicas adecuadas para utilizarlo y las normas para su conservación se impartirán al desarrollar estos temas.

d) Educación no sexista

Se intenta promover a través de este Proyecto una participación equitativa, de forma que todos participemos en todas las actividades, ya que en ningún momento se establecen diferencias en la práctica deportiva según el sexo.

e) Educación para el consumo.

Los aspectos socioeconómicos del fenómeno deportivo, como objeto de consumo de masas, es un contenido previsto en el Diseño Curricular del área de Ed. Física. Tratamos de promover la actividad física en los alumnos / as con independencia de las modas, no siempre beneficiosa según su momento evolutivo y de maduración. Hacemos especial hincapié en desarrollar una actitud crítica ante el bombardeo de ofertas deportivas. En cuanto a la utilización de material, deben medir la calidad y el precio en función de sus posibilidades, sin dejarse llevar por marcas concretas, no siempre adecuadas a sus necesidades.

f) Educación para la Paz

Uno de los contenidos actitudinales más aplicado en todo el desarrollo curricular del área es el de aceptación y respeto de la propia realidad (corporal y funcional), de las diferencias con los demás (de capacidad, de eficiencia motriz y morfológica) y de las normas (reglas) y resultados (en competición). Promovemos de esta manera la resolución de los conflictos de forma pacífica especialmente mediante el diálogo. Estos conflictos surgen en muchos casos de las actividades más competitivas, por lo que enlazamos con una educación para la competición sana dentro de unos límites establecidos, que no dañen los derechos de los adversarios y compañeros.

12. PLAN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.-

Desde el departamento de educación física, proponemos una serie de actividades complementarias y extraescolares para todos los cursos de la ESO, intentando ser equilibrados en la oferta de actividades y ofreciendo actividades de bajo presupuesto para que todas las familias interesadas puedan participar en igualdad de condiciones.

Para la participación y realización de estas actividades por parte del alumnado, será obligatorio presentar la autorización firmada por parte del padre, la madre o el tutor legal, tal y como se recoge en el Plan de Convivencia y en el R.O.F. del centro.

Recordar que aquellos alumnos y alumnas con acumulación de 3 o más apercibimientos en un trimestre, no podrán participar en las actividades extraescolares ni complementarias propuestas para el mismo trimestre en el cual se han producido las amonestaciones y/o apercibimientos.

A continuación, se presenta un cuadrante con todas las actividades complementarias y extraescolares a realizar el presente curso escolar con el alumnado de la ESO:

PROPUESTA ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES



CURSO	PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN
1ESO	PAINTBALL CÓRDOBA	RUTA FORTÍN DE MIGALDÍAS EN BAÑOS DE LA ENCINA	
2ESO	AVNTURA AMAZONÍA EN GRANADA		KAYAK, ORIENTACIÓN Y TIRO CON ARCO EN BAÑOS DE LA ENCINA
3ESO		SIERRA NEVADA	
4ESO	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL: CAZORLA		
1BACH			KAYAK NERJA / MASTER SERIES MADRID

PROPUESTA ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



CURSO	PRIMERA EVALUACIÓN	SEGUNDA EVALUACIÓN	TERCERA EVALUACIÓN	
1ESO		ACROSPORT		CAMPEONATO FÚTBOL SALA CHOCOLATE CON CHURROS
2ESO		CAMPEONATO BALONCESTO / VOLEIBOL	BAILES DEL MUNDO	
3ESO			BAILES SALÓN	
4ESO	CAMPEONATO ATLETISMO COCHES LOCOS		FESTIVAL DE CORTOS	
1BACH	ENTRENAMIENTO CROSSFIT	OLIMPIADAS	CICLO DE TEATRO	

ANEXO I
DISTRIBUCIÓN ESPACIOS CURSO 2018_2019



DISTRIBUCIÓN ESPACIOS CURSO 2019/2020

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1					JUANLU 2ESOA JUAMPE 3ESOC MIGUELÁNGEL 1BACHILLER C
2					
3		MIGUELÁNGEL JUAMPE JUANLU 1BACHILLER			
4	JUANLU 2ESOA GIMNASIO MIGUELÁNGEL 1BACHILLER C ALBERTO CABRERA	JUAMPE 3ESOA GIMNASIO JUANLU 1BACHILLER E ALBERTO CABRERA			MIGUELÁNGEL JUAMPE JUANLU 1BACHILLER
5					
6				MIGUELÁNGEL 2ESOC GIMNASIO JUAMPE 3ESOB ALBERTO CABRERA	

PARA DOS COINCIDENCIAS (LUNES 3ª, MARTES 3ª Y JUEVES A 6ª)

LUNES JUANLU GIMNASIO / MIGUEL ÁNGEL ALBERTO CABRERA

MARTES JUAMPE GIMNASIO / JUANLU ALBERTO CABRERA

JUEVES MIGUEL ÁNGEL GIMNASIO / JUAMPE ALBERTO CABRERA

*EL CRITERIO SEGUIDO HA SIDO QUE LOS TRES TENEMOS DOS COINCIDENCIAS DE 2 COMPAÑEROS. EN UNA ESTAMOS EN EL GIMNASIO Y EN LA OTRA EN ALBERTO CABRERA. LOS CHICOS DE MAYOR EDAD SON LOS QUE VAN A ALBERTO CABRERA.



SEMANA	ROTACIONES 3 COINCIDENCIAS		
	MIGUEL ÁNGEL	JUANLU	JUAMPE
23 SEP	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
30 SEP	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
7 OCT	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
14 OCT	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
21 OCT	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
28 OCT	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
4 NOV	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
11 NOV	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
18 NOV	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
25 NOV	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
2 DIC	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
9 DIC	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
16 DIC	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
6 ENE	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
13 ENE	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
20 ENE	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
27 ENE	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
3 FEB	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
10 FEB	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
17 FEB	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
24 FEB	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
2 MAR	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
9 MAR	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
16 MAR	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
23 MAR	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
30 MAR	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
13 ABR	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
20 ABR	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
27 ABR	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
4 MAY	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
11 MAY	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
18 MAY	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
25 MAY	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM
1 JUN	GIM	ALBERTO CABRERA	PISTA
8 JUN	PISTA	GIM	ALBERTO CABRERA
15 JUN	ALBERTO CABRERA	PISTA	GIM

ANEXO II
INVENTARIO MATERIAL DISPONIBLE EN EL DEPARTAMENTO.
CURSO 2019-20

MATERIAL	UNIDADES	MATERIAL	UNIDADES
BALONES/PELOTAS		COMBAS	2
VOLEIBOL	13	CUERDAS	12
BALONCESTO	15	COLCHONETAS	22
FÚTBOL SALA	6	COLCHONETAS GRANDES	9
FÚTBOL	2	TENIS MESA	2
BALONMANO	18	ALTAVOZ	1
MULTIJUEGOS	7	CAÑÓN/PROYECTOR	1
RUGBY	1	VALLAS	9
MEDICINALES	19	BRÚJULAS	10
BADMINTON	33	REDES	3
HOCKEY	10	CINTA MÉTRICA	3
TENIS	3	PICAS	8
SUECAS	3	BANCOS SUECOS	14
RAQUETAS BADMINTON	37	PETOS	12
STICKS HOCKEY	36	TRX	1
AROS	17	THERABAND	5
INDIAKA	8	COMBAS	5
FRISBEE	3	CONOS	8
TESTIGOS	9	JUEGO SETAS	2
JAVBALL	2		

ANEXO III
JUSTIFICANTE DE ENTREGA DE LOS CRITERIOS DE
CALIFICACIÓN A LAS FAMILIAS



1º ESO

CRITERIOS DE CALIFICACION

CURSO/ CONTENIDOS	TAREAS COMPETENCIALES	AUTOEVALUACION. CUADERNO. PORTFOLIO	ACTITUD. COMPOR TAMIENTO.
1ESO	60,00%	15,00%	25,00%

Requisitos para aprobar/suspender la materia:

- Entrega por parte del alumno/a de todos los trabajos encomendados por el profesor a lo largo de cada una de las evaluaciones. Por lo tanto, en el supuesto de no entregar alguno de éstos sin causa justificada, se tendrá en cuenta en el apartado de actitud/comportamiento.
- **El 20%** de faltas de asistencia sin justificar en la evaluación supondrá una penalización en el apartado de actitud/comportamiento.
- En caso de exención parcial o total de la práctica de educación física, por motivos de enfermedad, **será obligatorio presentar certificado médico** que especifique tanto la enfermedad/lesión del alumnado, como el tratamiento y limitaciones concretas a la hora de realizar actividad física. Una vez presentada dicha documentación, se le encomendarán trabajos teórico- prácticos (escritos o digitales) de los contenidos correspondientes.
- Para la puntuación de la evaluación ordinaria se realizará la media aritmética de las tres evaluaciones.
- En caso de suspender la asignatura, los alumnos realizarán la prueba extraordinaria de septiembre de aquellos contenidos no superados durante el curso académico. La corrección de las pruebas deberá realizarla el profesorado que haya impartido docencia al alumno o a la alumna y, en su defecto, asumirá la corrección el departamento correspondiente. Básicamente la prueba de septiembre consistirá en una prueba escrita y/o una prueba práctica, así como la entrega de trabajos escritos y/o en soporte digital, que evaluará si se ha alcanzado el dominio de los contenidos competenciales, procedimentales y el conocimiento y comprensión de los contenidos conceptuales mínimos acordados por el departamento.

NOMBRE Y APELLIDOS ALUMNO/A:
 CURSO/GRUPO:

Yo, Don/Doña.....,
 como madre/padre/tutor legal del alumno/a, declaro quedar informada/o de los
 criterios de calificación de Educación Física, así como de los requisitos para
 aprobar la materia en el presente curso, y para que así conste, firmo
 la presente:

Fdo: (Nombre, apellidos y DNI madre/padre/tutor legal)

En....., a de.....de 20...



1º ESO BILINGÜE.

Los critérios de calificación para Educación Física serán los siguientes:

CURSO/ CONTENIDOS	TAREAS COMPETENCIALES	AUTOEVALUACIÓN. CUADERNO .PORTFOLIO	ACTITUD. COMPORTAMIENTO
1º ESO BILINGÜE	60,00%	15,00%	25,00%

Requisitos para aprobar/suspender la materia:

- Entrega por parte del alumno/a de todos los trabajos encomendados por el profesor a lo largo de cada una de las evaluaciones. Por lo tanto, en caso de no entregar alguno de éstos sin causa justificada, se tendrá en cuenta en el apartado de actitud / comportamiento.
- **El 20%** de faltas de asistencia sin justificar en la evaluación supondrá una penalización en el apartado de actitud / comportamiento.
- En caso de exención parcial o total de la práctica de educación física, por motivos de enfermedad, **será obligatorio presentar certificado médico** que especifique tanto la enfermedad/lesión del alumnado, como el tratamiento y limitaciones concretas a la hora de realizar actividad física. Una vez presentada dicha documentación, se le encomendarán trabajos teórico- prácticos (escritos o digitales) de los contenidos correspondientes.
- Para la puntuación de la evaluación ordinaria se realizará la media aritmética de las tres evaluaciones. En caso de suspender la asignatura, los alumnos realizarán la prueba extraordinaria de septiembre de aquellos contenidos no superados durante el curso académico. La corrección de las pruebas deberá realizarla el profesorado que haya impartido docencia al alumno o a la alumna y, en su defecto, asumirá la corrección el departamento correspondiente. Básicamente la prueba de septiembre consistirá en una prueba escrita y/o una prueba práctica, así como la entrega de trabajos escritos y/o en soporte digital, que evaluará si se ha alcanzado el dominio de los contenidos competenciales, procedimentales y el conocimiento y comprensión de los contenidos conceptuales mínimos acordados por el departamento.
- **ALUMNADO BILINGÜE:** En cada trimestre, **todos los alumnos tendrán que realizar diferentes actividades en inglés**, con la finalidad de evaluar la capacidad del alumnado de hablar, escribir, leer, escuchar y utilizar expresiones y vocabulario propios de la materia en **INGLÉS**. **La no realización de dichas actividades, supondrá suspender la materia en dicho trimestre, no penalizando, en ningún caso, un resultado negativo en dichas pruebas de evaluación, sino que por el contrario, un resultado positivo supondrá UN INCREMENTO EXTRA EN LA NOTA DE HASTA 2 PUNTOS MÁXIMO.**

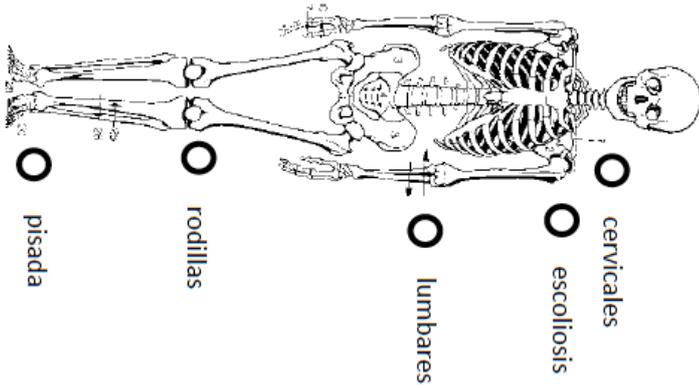
NOMBRE Y APELLIDOS ALUMNO/A:
CURSO/GRUPO:

Yo, Don/Doña.....,
como madre/padre/tutor legal del alumno/a, declaro quedar informada/o de los criterios de calificación de Educación Física, así como de los requisitos para aprobar la materia en el presente curso, y para que así conste, firmo la presente:

Fdo: (Nombre, apellidos y DNI madre/padre/tutor legal)

En....., a de.....de 20....

ANEXO IV
EVALUACIÓN INICIAL: REVISIÓN MÉDICA ENFERMEDADES Y/O LESIONES
DEL ALUMNADO. AUTORIZACIÓN DE LAS FAMILIAS.



REVISIÓN MÉDICA

PESO:

ALTURA:

O IMC:
(peso/altura²)

Lesiones actuales que te afecten de manera significativa a la hora de realizar actividad física:

Enfermedades que te afecten de manera significativa para realizar actividad física:

ALUMNADO ESO
Nombre y firma del padre y/o la madre del alumno



Juan Pedro Padilla Perales
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA 2019_2020