

PROGRAMACIÓN EDUCACIÓN FÍSICA



2021/2022.

Educación Secundaria Obligatoria

Víctor Molinero Avilés
Israel Ortiz Jurado
Samuel Heredia Canovaca

ÍNDICE

		PÁGINA
1	JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LA PROGRAMACIÓN	3
2	MARCO NORMATIVO	4
3	FUNDAMENTOS PSICOPEDAGÓGICOS DEL ALUMNADO	6
4	OBJETIVOS	8
5	CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE	13
6	CONTENIDOS. DISTRIBUCIÓN TEMÁTICA	14
7	RELACIÓN DE CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS	26
8	ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	31
9	EVALUACIÓN	40
10	ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	47
11	TEMAS TRANSVERSALES	50
11	PLAN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.	53
<i>ANEXO I</i>	<i>EVALUACIÓN INICIAL: REVISIÓN MÉDICA ENFERMEDADES Y/O LESIONES DEL ALUMNADO.</i>	55
<i>ANEXO II</i>	<i>INVENTARIO MATERIAL DISPONIBLE EN EL DEPARTAMENTO y DISTRIBUCIÓN INSTALACIONES DEPORTIVAS.</i>	56
<i>ANEXO III</i>	<i>MEDIDAS HIGIÉNICAS ADOPTADAS EN EDUCACIÓN FÍSICA AL UTILIZAR LAS INSTALACIONES MUNICIPALES SEGÚN PROTOCOLO COVID-19</i>	57
<i>ANEXO IV</i>	<i>COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA</i>	58

1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA DE LA PROGRAMACIÓN

El Departamento de Educación Física del I.E.S. “María Bellido”, tiene planteado un objetivo fundamental que podemos resumirlo en: *promover la actividad deportiva para la obtención de un nivel de vida individual y social más avanzado* siguiendo la Ley orgánica 8/2013 de 9 de diciembre, el R.D. 1105/2014 de 26 de diciembre y la Orden 15 de enero de 2020.

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.

2. MARCO NORMATIVO

Esta programación de Educación Física de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) está enmarcada en los preceptos y valores de la Constitución Española de 1978 y se asienta en la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo de Educación (modificada por la Ley 3/2020 de 29 de diciembre, LOMLOE)**, así como en el **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, BOE de 3/01/20015, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*, y define los aspectos básicos del currículo referidos a los objetivos, las competencias clave, los contenidos, los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que el alumnado debe alcanzar al finalizar la etapa educativa, asegurando una formación común a todos los españoles y garantizando la validez de los títulos correspondientes y por la **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

También a través de la **Orden ECD/65/2015, de 21 de enero** (BOE de 29 de enero de 2015), *por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato*. Así mismo, con respecto a la atención a la diversidad, sigue vigente la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo**, de Educación (BOE,

04/05/2006), en la **Orden de 15 de enero de 2021**, citada con anterioridad y en las Aclaraciones de 3 de mayo de 2021.

La Comunidad Autónoma de Andalucía, en el marco de sus competencias educativas, ha regulado la enseñanza a través del **Decreto 111/2016, del 14 de junio** (BOJA de 28/6/2016), *por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía*; el **Decreto 182/2020**, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 16-11-2020); **la Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y la de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas.

En Resumen, la normativa vigente actualmente es la siguiente:

- **Ley Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la LOE.
- **Ley Orgánica 2/2006** de 3 de mayo, de educación
- **Real Decreto 1105/2014**, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- **Orden ECD/65/2015**, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el Bachillerato.
- **Decreto 111/2016**, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- **Decreto 110/2016**, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- **Decreto 182/2020**, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.
- **Decreto 183/2020**, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación.
- **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

3. FUNDAMENTOS PSICOPEDAGÓGICOS DEL ALUMNADO.

La edad de 12 a 16 años, principio de la adolescencia, correspondiente al primer ciclo de la ESO. (primero, segundo y tercer curso) y segundo ciclo de la ESO (cuarto curso) es una etapa de fuertes cambios en el alumnado.

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 hay que 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 le 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 atrayentes; 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 atrayente, 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 un 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 materia para la educación secundaria obligatoria, 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.

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 el alumnado 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 EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA:

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.

Relación de los Objetivos de Educación Física en ESO con las Competencias Clave

OBJETIVOS DE LA ESO	COMPETENCIAS CLAVE						
	CCL	CMCT	CSC	CAA	SIEP	CD	CEC
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.	X	X	X	X			X
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.	X	X	X	X			X
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.			X	X			
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.	X	X	X	X	X	X	X
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.				X		X	
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		X	X				X

<p>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.</p>			X	X			
<p>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.</p>		X	X	X			
<p>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.</p>		X	X	X			
<p>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.</p>		X	X	X			
<p>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.</p>		X	X				
<p>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.</p>	X		X		X		

5. CONTRIBUCION DE LA MATERIA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE

La materia de Educación física contribuye de manera directa y clara a la consecución de tres competencias clave: la competencia en la **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (CMCT)**, las **Competencias sociales y cívicas (CSC)** y **Aprender a Aprender (CAA)**

No obstante, la materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave:

1. **Competencia en comunicación lingüística (CCL):** Se trabajará la competencia en comunicación lingüística a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad físico-deportiva.
2. **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (CMCT):** Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas con 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 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 en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).
3. **Competencia digital (CD):** la Educación Física trabaja la competencia digital abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información que se puede encontrar en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos.
4. **Aprender a aprender (CAA):** La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender a través de la regulación, planificación, organización y ejecución de la propia actividad física. Esto permitirá al alumnado diseñar su plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de esta. Además, la actividad física favorecerá la motivación y la confianza que son cruciales para la adquisición de esta competencia.

5. **Competencias sociales y cívicas (CSC):** La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas 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, preparan al alumnado para la vida en sociedad y el desarrollo de esta competencia.
6. **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP):** El Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor será fomentado desde la materia otorgando funciones y responsabilidades en la planificación y desarrollo de actividades, el desarrollo del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.
7. **Conciencia y expresiones culturales (CYEC):** Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales 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 las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento

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 con confianza en sí mismos 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.

1. 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, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.
2. En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques:
3. 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 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.

Contenidos 1º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

- Características de las actividades físicas saludables.
- La alimentación y la salud.
- Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
- Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
- Técnicas básicas de respiración y relajación.
- La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
- Fomento 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 transito 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.

Contenidos 2º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

- Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- Características de las actividades físicas saludables.
- Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- El descanso y la salud.
- Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- El calentamiento general y específico.

- Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 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.

Contenidos 3º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

- Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.

- Características de las actividades físicas saludables.
- Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- La alimentación, la actividad física y la salud.
- Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- La recuperación tras el esfuerzo. 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, cabuyería, etc.
- Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Contenidos 4º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

- Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 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 fisicodeportivas.
- Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del 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. RELACIÓN DE CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS

1º ESO

Nº de horas semanales: 3 horas/semana

Relación entre Bloques de contenidos y Criterios de Evaluación

BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Salud y Calidad de vida	1-3-4-10
Condición Física y Motriz	1-4
Juegos y Deportes	3-5-6-8
Expresión Corporal	2-7-9
Actividades Físicas en el Medio Natural	1-4-5

Secuenciación de las Unidades Didácticas

1º Trimestre

- Pruebas de Evaluación Inicial: Test

1.- Calentamiento: Calentamiento General y Vuelta a la calma. Alimentación y salud
2.- Condición Física Salud: Resistencia Cardiovascular: Juegos. Frecuencia Cardíaca
3.- Condición Física Salud: Fuerza y Resistencia Muscular y Flexibilidad. Factores que intervienen en el desarrollo de la CF.
4.- Cualidades Motrices: Equilibrio y coordinación.

2º Trimestre

5.- Deporte adversario: Bádminton
6.- Deporte colectivo: Balonmano
7.- Juegos alternativos: Ultimate / Matabolos / Balón prisionero
8.- Combas, malabares y juegos-retos cooperativos

3º Trimestre

- **Pruebas de condición Física: Test**

9.- Deporte colectivo: Futbol Sala
10.- Senderismo
11.- Carreras de Orientación
12.- Match de Improvisación

2º ESO

Nº de horas semanales: 2 horas/semana

Relación entre Bloques de contenidos y Criterios de Evaluación

BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Salud y Calidad de vida	6-8-10
Condición Física y Motriz	2-3-5-6
Juegos y Deportes	3-4-7
Expresión Corporal	1-2-7-10
Actividades Físicas en el Medio Natural	1-4-5

Temporalización de los contenidos

1º Trimestre

- **Pruebas de Evaluación Inicial: Test**

1.- Calentamiento: Calentamiento General Y Específico. Respiración-Relajación
2.- Condición Física y Salud: Resistencia Cardiovascular. (Actividades)
3.- Condición Física Salud: Fuerza y Resistencia Muscular y Flexibilidad. Factores que intervienen en el desarrollo de la CF. Control de Intensidad del esfuerzo

2º Trimestre

4.- Deporte individual: Atletismo (Carreras, relevos, saltos y lanzamientos)
5.- Deporte colectivo: Baloncesto
6.- Juegos populares/tradicionales y alternativos: (Colpbol)

3º Trimestre

- Pruebas de condición Física: Test

7.- Deporte de adversario: Badminton II
8.- Unidad didáctica: Orientación (Parkour)
9.- Unidad didáctica: Mimo / Coreografía

3º ESO

Nº de horas semanales: 2 horas/semana

A. Relación entre Bloques de contenidos y Criterios de Evaluación

BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Salud y Calidad de vida	8-9-10
Condición Física y Motriz	1-3-5-6
Juegos y Deportes	7-8-9
Expresión Corporal	2-4-9
Actividades Físicas en el Medio Natural	1-4-5

B. Temporalización de los contenidos

1º Trimestre

- Pruebas de Evaluación Inicial: Test

1.- Calentamiento: Calentamiento Específico. Alimentación. Primeros auxilios.
2.- Condición Física y Salud: Resistencia Cardiovascular (Métodos generales)
3.- Condición Física Salud: Fuerza y Resistencia Muscular y Flexibilidad. Factores que intervienen en el desarrollo de la CF. Control de Intensidad del esfuerzo (Métodos generales)

2º Trimestre

- Muy importante trabajar a lo largo del curso los Juegos Olímpicos (Origen, historia, disciplinas...)

4.- Deporte adversario: Tenis adaptado/Pádel/ Bádminton III
5.- Deporte colectivo: Baloncesto II

6.- Juegos alternativos: Colpbol II y Rugby Tag. Aportación alumnado Juegos populares/alternativos.

3º Trimestre

- Pruebas de condición Física: Test

7.- Deporte colectivo: Fútbol Sala II. Predeportivo.

8.- Unidad didáctica: Orientación / Senderismo / Cabuyería

9.- Unidad didáctica: Representación Teatral / Musical (Juegos Olímpicos)

4º ESO

Nº de horas semanales: 2 horas/semana

C. Relación entre Bloques de contenidos y Criterios de Evaluación

BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
Salud y Calidad de vida	4-10-12
Condición Física y Motriz	2-3-6
Juegos y Deportes	7-8-11
Expresión Corporal	1-2-11
Actividades Físicas en el Medio Natural	1-4-5-9

D. Temporalización de los contenidos

1º Trimestre

- Pruebas de Evaluación Inicial: Test
- Calentamiento por parte del alumnado de forma autónoma.

1.- Condición Física y Salud: Resistencia Cardiovascular (Métodos específicos de entrenamiento)

2.- Condición Física Salud: Fuerza y Resistencia Muscular y Flexibilidad. Factores que intervienen en el desarrollo de la CF. Control de Intensidad del esfuerzo (Métodos específicos de entrenamiento)

3.- Primeros auxilios. Alimentación e Hidratación.

2º Trimestre

4.- Deporte adversario: Tenis adaptado/ Bádminton IV
5.- Deporte colectivo: Balonmano II
6.- Juegos alternativos: Juegos populares/alternativos. (Colpbol III-Ultimate)

3º Trimestre

- **Pruebas de condición Física: Test**

7.- Deporte colectivo: Voleibol I
8.- Unidad didáctica: Orientación / Senderismo / Cabuyería
9.- Unidad didáctica: Montajes artístico-expresivos (Acrosport)

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
1ºESO	HÁBITOS SALUDABLES NIVEL VERDE /	ACROSPORT: BAILE Y TEATRO CREATIVOS	MULTIDEPORTE
2ºESO	CAMPEONATO DE ATLETISMO: SALTOS	TBALONCESTO Y VOLEIBOL	EL RITMO: PERCUSIÓN Y BAILES DEL MUNDO
3ºESO	CAMPEONATO DE ATLETISMO: LANZAMIENTOS	TÁCTICA ATA/DEF BALONCESTO	SKETCH PUBLICITARIO
4ºESO	CAMPEONATO ATLETISMO: CARRERAS	TÁCTICA ATA/DEF VOLEIBOL	CORTOMETRAJES

8. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.

EL R.D. 1105/2014, de 26 de diciembre, define **metodología** como: “*el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos.*”

Diferentes metodologías permitirán desarrollar similares intenciones educativas. No obstante, conviene resaltar algunas **orientaciones metodológicas** para guiar la toma de decisiones. Las opciones metodológicas que no contribuyen al desarrollo competencial son las basadas en la transmisión de conocimientos no aplicados, por lo que será necesario centrarse en un aprendizaje funcional, en contextos concretos, que fomente la motivación del alumnado y esté asentado en un trabajo multidisciplinar.

PRINCIPIOS PSICOPEDAGÓGICOS

- Partir del nivel de desarrollo del alumno (PIAGET).
- Asegurar la construcción de aprendizajes funcionales y significativos (AUSUBEL).
- Facilitar la realización de aprendizajes significativos por sí solos (BRUNER).
- Partir de la realidad del alumnado (VIGOTSKY) y modificar esquemas de conocimiento (PIAGET), dentro de la zona de desarrollo efectivo, próximo y potencial.
- Entrenar diferentes estrategias de metacognición (APRENDER A APRENDER).
- Potenciar la actividad e interactividad en los procesos de aprendizaje.
- Motivador, dinámico e inter / intra disciplinar
- Aprendizaje cooperativo y colaborativo (LOMCE)

METODOLOGÍA GENERAL

- El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, ha de abordarse desde todas las áreas de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.
- Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo competencial en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de este y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
- Las programaciones didácticas de las distintas materias de la ESO incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

METODOLOGÍA ESPECÍFICA

- Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.
- La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa.
- La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Siguiendo a Sicilia y Delgado (2002) y Cuellar y Delgado (2009), podemos clasificar los **estilos de enseñanza de la E.F.:**

ESTILOS DE ENSEÑANZA QUE EMPLEAN LA INSTRUCCIÓN DIRECTA			ESTILOS DE ENSEÑANZA QUE EMPLEAN LA INDAGACIÓN		
Tradicionales	Individuales	Participativos	Socializadores	Cognoscitivos	Creativos
Mando Directo.	Trabajo por grupos.	Enseñanza Recíproca.	Juego de roles y de simulación.	Descubrimiento guiado.	Sinéctica y sus variantes.
Modificación Mando Directo.	Programa Individual.	Enseñanza en pequeños grupos.		Resolución de problemas.	
Asignación Tareas.	Enseñanza Modular.	Microenseñanza.			

METODOLOGÍA PARA LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS

Según el Art. 6 de la Orden ECD/65/2015 y el Anexo II de la misma, se dan las orientaciones para facilitar el desarrollo de estrategias metodológicas que permitan trabajar por competencias en el aula,

- El proceso de inclusión de las competencias como elemento esencial del currículo debe ajustarse al nivel competencial inicial del alumnado, secuenciando la enseñanza.
- Uno de los elementos clave de la enseñanza por competencias es despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje en el alumnado, con un papel del alumno activo y autónomo, siendo responsable de su aprendizaje.
- La metodología docente debe favorecer la motivación por aprender en el alumnado, generando curiosidad y necesidad de adquirir los conocimientos, las destrezas y las actitudes y valores presentes en las competencias, ayudándolos para que sepan por qué aprenden y que sepan usarlo en distintos contextos dentro y fuera del aula.

METODOLOGÍA ACTIVAS PARA EL SIGLO XXI

Metidos ya en pleno siglo XXI, el aprendizaje debe de enfocarse a lo “activo” y que el alumnado aprenda más y mejor: analiza, evalúa sus conocimientos, es capaz de elaborar sus propios contenidos y su conocimiento tanto de forma individual, colaborativa y en red. Con el propósito que el alumnado reciba estrategias y aprendizajes que le sirvan para desenvolverse en su vida diaria y que debe ser protagonista de su propio aprendizaje y el aula como espacio de ese aprendizaje activo.

Lo especificado podemos relacionarlo con la pirámide del aprendizaje de Edgar Dale. Metodologías más directivas y unidireccionales tienen una repercusión limitada en el aprendizaje, mientras que metodologías centradas en el alumnado a partir de un aprendizaje por descubrimiento, cooperativo, basado en proyectos, práctico y creativo, así como la exposición del trabajo desarrollado favorece un aprendizaje más significativo. Duradero y competencial.

METODOLOGÍA COVID-19

Aprovecharemos las metodologías activas del siglo XXI siendo fundamental el uso de herramientas comunes de acceso gratuito, por lo que desde el I.E.S. María Bellido se utilizarán los medios que hay a disposición de la comunidad educativa, y llegar a todo el alumnado, adaptándonos a las situaciones y características particulares del mismo. Cuando así lo requieran las circunstancias debemos estar preparados para que la enseñanza-aprendizaje se realice telemáticamente, de este modo las herramientas, plataformas didácticas a emplear por el profesorado y alumnado son:

- **Moodle centros**. Administrada por la Consejería de Educación y Deporte, ofrece un espacio para poder ser usado fácilmente por docentes y alumnos. Espacios que cargan automáticamente los datos de los alumnos y cuyos datos siempre están en servidores

gestionados por la propia administración educativa.



- **Google Apps for Education**: Gmail, Classroom, Drive, meet

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), PLAN DE FOMENTO DE LA ACTIVIDADES ORALES EN CLASE.**

8.1 METODOLOGÍA AICLE / CLIL

Según lo establecido en el artículo 9 de la Orden de 28 de junio de 2011," los centros bilingües se dotarán de un modelo metodológico, curricular y organizativo que contenga los principios del aprendizaje integrado de contenidos y lengua extranjera" o metodología AICLE / CLIL.

A continuación, exponemos detalladamente algunos de los **ASPECTOS METODOLÓGICOS BÁSICOS** a poner en práctica en el aprendizaje de contenidos de determinadas materias curriculares y el aprendizaje simultáneo de una lengua extranjera:

a. Activar el conocimiento previo incluyendo actividades de calentamiento inicial o actividades de exploración inicial con la idea de despertar interés y establecer un puente entre los nuevos contenidos y los ya adquiridos. A esta pre-tarea le seguirá una tarea y una post-tarea como procedimiento idóneo para explotar un contenido.

b. Proporcionar *input* adecuado y diverso.

En la clase AICLE / CLIL es muy importante que el *input* sea variado, comprendido y asimilado. Es sabido que para aprender una L2 es necesaria una gran exposición a la lengua de estudio por lo que es muy importante que el alumnado lea, escuche y hable mucho en L2 tanto en el aula como fuera de ella.

Se usará:

-Input visual: objetos reales, fotografías, etc, esto es, uso de imágenes que contextualicen los contenidos de la unidad.

-Input oral: explicación del profesor con/sin pizarra, presentación PPT hablada, demostración oral y visual de un ejercicio físico, un video o documental, una canción, un anuncio, etc.

-Input práctico: hacer un experimento, crear.

-Input escrito: libro de texto, otros textos escritos, diagramas, cuadros informativos, posters, folletos, revistas, etc.

Otro aspecto importante que tendremos en cuenta sobre el *input* en L2 es que el profesorado AICLE / CLIL debe saber que su área en L2 no sólo consiste en un glosario de palabras en esa lengua, sino que hay determinadas estructuras lingüísticas que aparecen con frecuencia en el *input* de su área (pasado, imperativo, preposiciones, etc.). Ser conscientes del uso de dichas estructuras en su área, significará poder ayudar al alumnado a ser consciente él también de cómo se utiliza la L2 en esa área.

Es la decisión del profesor adoptar un libro de texto en L2 o utilizar otro tipo de *input* audiovisual. Sin embargo, el profesorado debe valorar el libro de texto que adopte no sólo en términos de contenido, sino también en términos de lengua. En este sentido, se debe tener en cuenta la complejidad lingüística de los textos que hay hoy en día en el

mercado ya que se tratan de traducciones exactas de los libros de texto en L1, y no materiales AICLE / CLIL. Es por tanto absolutamente necesario que el profesor adapte el nivel del *input* en L2 del material que utilice según los niveles de comprensión que el alumnado puede alcanzar en L2.

Para la selección de contenidos / *input* a impartir en L2 se utilizarán los siguientes criterios:

- Contenidos relacionados con la cultura y lengua de la enseñanza bilingüe.
- Contenidos que hagan referencia a autores y hechos relacionados con la cultura y lengua de la enseñanza bilingüe.
- Contenidos que favorezcan el trabajo interdisciplinar.
- Contenidos que sean más apropiados de aprender elaborando proyectos.
- Contenidos que sean conocidos por el alumnado, aunque sea parcialmente.
- Contenidos que impliquen menos carga cognitiva y sean más fáciles.
- Contenidos que tengan más apoyo visual.
- Contenidos que sean más recurrentes.

c. Procesar y activar el *input* por parte del alumnado.

Cuando se presente *input* por primera vez en forma de un texto escrito o audiovisual se pedirá una pequeña tarea o una o dos preguntas previas para guiar al alumnado hacia la idea principal y retarlo a encontrar la respuesta. El alumnado no leerá en voz alta el *input* nuevo uno a uno ya que esto ralentiza la velocidad lectora y dificulta su comprensión. El alumnado leerá en voz alta para practicar pronunciación y lo hará una vez que esté familiarizado con el *input*.

Utilizaremos estrategias lectoras como otra forma de ayudar al alumnado a procesar y entender el nuevo *input*. Algunas de las actividades que realizaremos son:

- Deducir el significado usando el contexto.
- Descubrir el significado mirando la forma de las palabras o su parecido con la L1.
- Encontrar la idea principal rápidamente o una información específica (skimming y scanning).
- Reconocer el tipo de texto y la audiencia.
- Reconocer la estructura del texto.

d. Vocabulario.

No se proporcionarán listados de palabras traducidas porque así sólo se conseguirá que cada vez que el alumnado se encuentre con una palabra desconocida se detenga.

El vocabulario se procesará y trabajará de forma activa intentando que el alumnado establezca conexiones entre las nuevas palabras y otras ya conocidas. Se ha de evitar la traducción.

Es igualmente importante variar las actividades de vocabulario y realizarlas como paso previo a las actividades en las que es preciso conocer dicho léxico.

e. El *output*: hablar y escribir

El *output*, o la producción de lengua y contenido en la L2 por parte del alumnado, puede ser lingüístico o no-lingüístico, formal o informal e individual o grupal.

En una metodología AICLE / CLIL la producción de *output* es fundamental para que el alumnado procese y afiance su conocimiento y mejore su competencia en la L2. En este sentido, el profesor AICLE / CLIL animará al alumnado a que produzca distintos tipos de *output* en la L2. Incluir una tarea final bien oral o escrita es esencial.

En 1º y 2º ESO se pedirán tareas que requieran un lenguaje más informal y vocabulario básico. En 3º y 4º ESO y Bachillerato se pedirán tareas en las que el lenguaje sea más académico y el contenido más complejo. El profesorado debe ir pidiendo un *output* más exigente desde el punto de vista de la lengua y el contenido, pero debe hacerlo de forma gradual, por ejemplo, proporcionando en las primeras etapas más contexto, ayuda visual y pistas. El profesorado ayudará y animará al alumnado a que utilice un lenguaje más exigente académicamente a medida que su nivel de dominio de la L2 sea mayor.

Se debe ofrecer al alumnado ayudas lingüísticas para desarrollar las actividades de producción oral y escrita.

El profesorado AICLE / CLIL debe diseñar los objetivos en términos de lengua y contenido (¿qué debe ser capaz de hacer el alumnado en L2 al final de la unidad?) y el alumnado debe conocerlos. Por tanto se deben incorporar tareas L2 y decir qué tipo de lengua esperamos que utilicen. Para ello utilizaremos cuadro de texto, tablas de sustitución y/o *templates* con las estructuras que queremos que sean utilizadas.

El alumnado escribirá textos en L2 pero debemos enseñarle el proceso para conseguirlo. El alumnado debe reconocer, trabajar y comprender diferentes tipos de textos: descripciones, artículos, informes, posters, etc. Cada texto tiene un propósito diferente: informar, convencer, describir, relatar, etc. Mostrar a los alumnos/as buenos textos escritos por otros alumnos/as o incluso textos auténticos aparecidos en periódicos, revistas, etc. les ayudará a seguir esos modelos a la hora de escribir sus propios textos. Se empezará por pequeñas tareas dirigidas en 1º, 2º y 3º ESO antes de pasar a textos más complejos en 4º ESO y Bachillerato. El profesorado debería proporcionar el andamiaje a nivel de contenido y a nivel de lengua. A medida que el

alumnado mejore su expresión escrita, el andamiaje necesario disminuirá.

El equilibrio en el número de actividades correspondientes a las cinco destrezas es igualmente necesario en el aula AICLE / CLIL. El orden ideal para el desarrollo de las destrezas es: oír-leer-hablar-escribir. También se ha de incluir actividades de interacción oral.

f. Usar la L2 siempre que sea posible y la L1 siempre que sea necesario. Es vital que el uso de la L2 sea el máximo posible por parte de todos los agentes implicados (profesorado, alumnado y auxiliares de conversación). En el uso de la L2 se potencia la fluidez frente a la corrección gramatical (especialmente en los niveles iniciales).

En una misma sesión se podrá intercalar la L1 y la L2 aunque sin recurrir a la traducción. También se puede usar las dos lenguas en días alternos. El primer día se presenta un *input* en L1 y el siguiente día se repasa el mismo *input* en L2. Otra posibilidad sería ofrecer *input* en L2 por unidades. Es decisión del profesor seguir una dinámica u otra.

g. Fomentar la autocorrección y la corrección entre iguales.

h. Desarrollar un clima de participación, propiciando la circulación de la palabra, memorización de textos breves, respuestas voluntarias, diálogos...

i. Favorecer el aprendizaje significativo, centrado en el alumnado e integrador de la L2, basándose siempre en los conocimientos previos del alumnado, y sumativo, mediante la revisión diaria de lo aprendido en la sesión anterior. Lo que se aprende debe ser rápidamente reutilizado.

j. Fomentar el autoaprendizaje, facilitando al alumnado distintas fuentes, recursos y herramientas, especialmente las TICs, donde ampliar sus conocimientos, considerando esencial desarrollar la competencia de “aprender a aprender”.

k. Diseñar actividades de refuerzo y ampliación para atender a la diversidad de nuestro alumnado.

m. Fijar conocimientos adquiridos y tomar notas: léxico selectivo, estructuras nuevas. Utilizar los soportes: argumentación, relato, descripción, resumen, exposición...

n. Consignas de trabajo: ejercicios cotidianos en clase y en casa, como entrenamiento, repaso o profundización. Estas tareas tendrán un seguimiento y necesariamente una progresión.

p. Trabajo flexible por tareas o proyectos.

q. Clases contextualizadas en torno a un tema que cree sinergias entre distintos departamentos. Interdisciplinariedad.

r. Trabajo colaborador y cooperativo de grupos de profesores y profesoras.

s. Los conceptos que unen a varias áreas o materias constituyen elementos vertebradores y organizadores de las nuevas unidades didácticas.

t. Utilizar diferentes herramientas a la hora de plantear la situación de aprendizaje e incluir múltiples situaciones en las que los contenidos se repitan para afianzar su aprendizaje. Esta necesidad parte del hecho de que la enseñanza de una materia en lengua extranjera no implica el mismo esfuerzo por parte del aprendiz que el mismo proceso en lengua materna.

v. Incluir actividades de autoevaluación.

8.2 UTILIZACIÓN DE LAS TIC

La Orden de 15 de enero de 2021 en su anexo I dice que currículo propio de Andalucía ha de incluir aspectos relacionados con el uso de las tecnologías de la información y comunicación.

Los medios tecnológicos son hoy día herramientas esenciales para enseñar y aprender, por lo que su presencia debe ser habitual en los procesos de enseñanza y aprendizaje. En este sentido, la adopción de medidas para el impulso de la sociedad del conocimiento y, en particular, la apuesta por la introducción de las TIC en el ámbito educativo, constituyen una importante contribución de carácter social en Andalucía que debe aprovecharse para la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje en general.

La Educación Física al ser un área eminentemente procedimental permite a las tecnologías de la información y comunicación un amplio uso, que va a ser utilizado para apoyar y ampliar los diferentes conocimientos y aprendizajes del área.

Las TIC van a favorecer al alumnado la adquisición de ciertas competencias básicas exigibles al final de la etapa obligatoria especialmente la que hace referencia a la Competencia digital y tratamiento de la información, entendida como la habilidad para buscar, obtener, procesar y comunicar la información y transformarla en conocimiento, incluyendo la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación como un elemento esencial para informarse y comunicarse.

Además, participa en el desarrollo de otras capacidades, tales como, aprender a aprender (permitiendo la autonomía en el aprendizaje), competencia matemática (uso

del lenguaje matemático y el pensamiento estratégico), o la competencia para la autonomía e iniciativa personal, entre otras.

La presencia de las TIC en el currículum debe hacerse en los diferentes elementos curriculares para que su utilización y aprendizaje llegue a ser significativo para el alumnado.

Los objetivos que hagan referencia a las TIC han de ser formulados con vistas a alcanzar las competencias básicas antes expuestas, así como ver cuales con las capacidades que se esperan alcanzar por el alumnado con el uso de las herramientas tecnológicas.

Desde los contenidos, a nivel conceptual deben estar presentes los diferentes conceptos y aplicaciones que puede tener cada una de las herramientas. A nivel procedimental el/a profesor/a debe motivar y propiciar que el alumnado manipule y utilice estas herramientas. Desde el punto de vista actitudinal, hacer hincapié en el respeto y responsabilidad hacia su uso, la colaboración entre al alumnado, etc.

Las orientaciones metodológicas se centrarán en la utilización por parte del docente de una metodología participativa y socializadora. Desde el área de educación física se puede utilizar una estrategia de aprendizaje global o analítica según los contenidos trabajados en cada momento del proceso enseñanza-aprendizaje.

Es en la evaluación donde va a tener un mayor protagonismo las TIC en educación física ya que va a ser una herramienta y un instrumento de evaluación. El profesor/a puede utilizar las TIC como herramienta observacional que va a permitir emitir unos juicios sobre la participación del alumnado en las distintas tareas motrices.

9. EVALUACIÓN

Ponderación de criterios de evaluación 1º de ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	18,75
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	6,25
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	12,50
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.	18,75
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.	12,50
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.	6,25
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	6,25
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable	

del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	6,25
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.	6,25
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.	6,25

Ponderación de criterios de evaluación 2º DE ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	11,76
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	11,76
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	11,76
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.	11,76
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.	11,76
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.	11,76

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	11,76
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	5,88
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.	0
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.	11,76

Ponderación de criterios de evaluación 3º DE ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	12,50
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	6,25
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	6,25

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>12,50</p>
<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>12,50</p>
<p>6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6,25</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>6,25</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>12,50</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.</p>	<p>18,75</p>
<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.</p>	<p>6,25</p>

Ponderación de criterios de evaluación 4º DE ESO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	PONDERACIÓN
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	12,50
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	12,50
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades fisicodeportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	6,25
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.	12,50
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.	6,25
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.	6,25
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.	6,25
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.	6,25
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.	6,25
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	6,25

cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.	
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.	12,50
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.	6,25

PARÁMETRO DE EVALUACIÓN DE LAS ACTIVIDADES EVALUABLES

Siguiendo las indicaciones del Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica del IES María Bellido de Bailén, y los ítems para el diseño del cuaderno del profesor en Séneca los parámetros de evaluación **para la materia de Educación Física son:**

Parámetro Evaluable	Trabajos Teóricos	Actividad Motriz	Participación	Higiene Personal
---------------------	-------------------	------------------	---------------	------------------

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 trabajos teóricos/actividad motriz.
- **El 20%** de faltas de asistencia sin justificar en la evaluación supondrá una penalización en el apartado de participación.
- 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.
- En caso de suspender la asignatura, los alumnos realizarán la prueba extraordinaria de septiembre (junio en 4º de ESO) 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.

- **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**.

Un resultado negativo en dichas pruebas no afectará en ningún caso a la nota de Educación Física, 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 enviarán a las familias un documento detallando tales criterios de calificación

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 (cuestionario enviado a través de Pasen, Moodle y/o Classroom)
- -Rúbricas o portfolios.
- Todo ello ajustado a criterios y características del alumnado.

10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

a. 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.

b. 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:

- i. Realización de trabajos teóricos relacionado con los contenidos que se están trabajando para exponer a sus compañeros.
- ii. Elaboración de apuntes para sus compañeros.
- iii. Participación en las actividades deportivas realizando el arbitraje de los partidos que jueguen sus compañeros.
- iv. Dirección de actividades a sus compañeros: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación.
- v. En los trabajos de expresión corporal pueden participar casi sin limitaciones.
- vi. 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.

c. 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.

De la misma forma, y atendiendo al Plan de Mejora del centro se informará al alumnado y a las familias del proceso de recuperación, así como se unificarán los documentos y fechas de realización de las pruebas con el resto de los departamentos del centro

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 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 las 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 Educación 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 duda 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 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.

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

EVALUACIÓN INICIAL: REVISIÓN MÉDICA ENFERMEDADES Y/O LESIONES DEL ALUMNADO.

Se ha enviado a través de la plataforma Pasen un cuestionario a las familias para detectar posibles lesiones y o enfermedades del alumnado para poder realizar las adaptaciones necesarias para garantizar la participación en las sesiones de Educación Física con total seguridad. A continuación, se adjunta dicho cuestionario.



REVISIÓN MÉDICA DEL ALUMNADO

Recogida de información por parte de las familias para identificar lesiones y/o enfermedades que puedan afectar a la práctica regular de actividad física.

***Obligatorio**

Dirección de correo electrónico *

Tu dirección de correo electrónico

NOMBRE Y APELLIDOS DEL TUTOR LEGAL *

Tu respuesta

NOMBRE Y APELLIDOS DE SU HIJO/A *

Tu respuesta

CURSO *

Elige

¿Tiene su hijo/a algún problema de salud que afecte a la práctica regular de actividad física? *

No, mi hijo/a puede participar en las sesiones de Educación Física con normalidad.

Sí, mi hijo/a tiene un problema de salud y tiene limitaciones a la hora de realizar actividad física.

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 3

INFORMACIÓN MÉDICA RELEVANTE

Descripción (opcional)

Explique la enfermedad y/o lesión que padece su hijo/a y las limitaciones que tiene según informe médico.

Texto de respuesta larga

¿Dispone de informe médico que acredite dicha enfermedad y/o lesión?

Sí, tenemos informe médico.

No, no tenemos informe médico.

Gracias por su colaboración. Un saludo.

Descripción (opcional)

ANEXO II
INVENTARIO DEL MATERIAL DISPONIBLE EN EL
DEPARTAMENTO Y DISTRIBUCIÓN DE LAS INSTALACIONES

MATERIAL	UNIDADES	MATERIAL	UNIDADES
BALONES/PELOTAS		COMBAS	2
VOLEIBOL	13	CUERDAS	12
BALONCESTO	15	COLCHONETAS	22
FÚTBOL SALA	6	COLCHONESTAS 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
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

MEDIDAS HIGIÉNICAS ADOPTADAS EN EDUCACIÓN FÍSICA AL UTILIZAR LAS INSTALACIONES MUNICIPALES SEGÚN PROTOCOLO COVID-19

Para garantizar las medidas higiénicas extraordinarias recomendadas por las autoridades sanitarias como consecuencia de la actual pandemia del COVID-19, adjuntamos el protocolo de actuación por parte del profesorado y alumnado del IES María Bellido a la hora de utilizar las instalaciones municipales durante las sesiones de Educación Física.

- 1. El profesorado será el encargado de abrir y cerrar las instalaciones**, siendo la única persona que manipulará llaves, cerrojos, candados... El propio profesorado **limpiará con gel hidroalcohólico desinfectante todos los elementos que haya tenido que manipular** para abrir y cerrar las instalaciones, tanto a la entrada, como a la salida de dichas instalaciones.
- 2. Una vez las puertas de acceso estén abiertas, el alumnado accederá a las instalaciones en fila india y manteniendo en todo momento la distancia de seguridad personal de 1,5 metros.** A la hora de abandonar las instalaciones, se procederá del mismo modo, siendo el profesorado la última persona en abandonar dichas instalaciones, y desinfectando, tal y como se recoge en el punto anterior, todos los elementos manipulados.
- 3. En ningún momento se utilizará material para desarrollar las sesiones**, ya que únicamente se trabajará la condición física (carrera continua, ejercicios de fuerza con el propio peso corporal y ejercicios de flexibilidad individuales), deportes individuales sin equipamiento (atletismo, acrobacias gimnásticas individuales...) y actividades de expresión corporal. Por lo tanto, **todas las actividades desarrolladas serán individuales, manteniendo en todo momento la distancia de seguridad, y sin la utilización de material** alguno.
- 4. El único objeto que podrán introducir los alumnos y alumnas será una botella de agua correctamente identificada con su nombre y apellidos**, no podrán introducir mochilas, abrigos, ni ningún otro objeto diferente a la botella de agua.

ANEXO IV

COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA EL CURSO 2021/2022

El **Departamento de Educación Física** está compuesto por los siguientes profesores:

- a. D. Víctor Molinero (Profesorado bilingüe y tutor)
- b. D. Israel Ortiz Jurado. (Tutor)
- c. D. Samuel Heredia Canovaca (Profesorado bilingüe, jefe de Departamento, tutor y Coordinador del Área Científico-Tecnológica)

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

	Samuel Heredia	Israel Ortiz	Víctor Molinero
1ESO	EF BIL: 1ESO A, B		1ESOC
2ESO		EF: 2ESO A-B-C-D	
3ESO	EF BIL: 3ESOB		EF BIL: 3ESOA, 3ESOC
4ESO	EF BIL: 4ESOA	EF: 4ESOB, 4ESOC	EF BIL:
OTROS	EF BIL: 1BACH BC	EF: 1BACH B	EF BIL: 1BA AB

Debido a la coincidencia horaria, se establece una distribución de los espacios para todo el curso, facilitando de esta manera la organización y temporalización de las sesiones.

Las reuniones de departamento quedan inicialmente fijadas los **lunes de 17:30 a 18:30 horas** a través de la sala virtual habilitada en Moodle.



EDUCACIÓN FÍSICA

Samuel Heredia Canovaca

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA 2021/2022