

# PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

## BACHILLERATO

### ÍNDICE GENERAL

#### INTRODUCCIÓN

1. OBJETIVOS GENERALES BACHILLERATO
2. ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS CLAVE
3. CONTENIDOS DE ENSEÑANZA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN
4. PLAN LECTOR
5. INCORPORACIÓN DE CONTENIDOS TRANSVERSALES AL CURRÍCULO
6. METODOLOGÍA
7. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y SU SEGUIMIENTO
9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS
10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES
11. INTERDISCIPLINARIEDAD

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física es una asignatura específica de primero de Bachillerato, según establece la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía. 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 actitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsables, promocionando 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 y 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.

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.

## 1. OBJETIVOS

El currículo del Bachillerato se organiza en materias, todas ellas vinculadas con los objetivos de la etapa y destinadas a su consecución, así como a la adquisición de las competencias clave definidas para la misma, según establece el Decreto 110/2016, de 14 de junio. Además, conforme a lo establecido en el artículo 25 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas distintas capacidades, citando en su apartado m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. En este marco normativo, la enseñanza de la Educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos y capacidades:

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

## **2. ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS CLAVE**

El currículo del Bachillerato en Andalucía toma como eje estratégico y vertebrador del proceso de enseñanza y aprendizaje el desarrollo de las capacidades del alumnado y la integración de las competencias clave en dicho proceso y en las prácticas docentes. La Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía, las orientaciones de la Unión Europea, así como la Orden EC D/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, inciden en la necesidad de la adquisición de las competencias clave por parte de la ciudadanía como condición indispensable para lograr que las personas puedan alcanzar su pleno desarrollo individual, social y profesional.

El aprendizaje basado en competencias, entendidas como una combinación de conocimientos, capacidades, destrezas y actitudes adecuadas al contexto, favorece la autonomía y la implicación del alumnado en su propio aprendizaje y con ello, su motivación por aprender. Las competencias pueden desarrollarse tanto en el contexto educativo formal, a través del currículo, como en los contextos educativos no formales e informales, y a través de la propia organización y funcionamiento de nuestro centro educativo. El enfoque competencial incluye además del saber, el saber hacer y el saber ser y estar, para formar mediante el sistema educativo a la ciudadanía que demanda la construcción de una sociedad igualitaria, plural, dinámica, emprendedora, democrática y solidaria.

El currículo de Bachillerato según la normativa vigente establece como competencias clave las siguientes:

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)

Competencia digital (CD)

Competencia de aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

## Competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)

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

En ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

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

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

### **3. CONTENIDOS DE ENSEÑANZA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN**

La materia de Educación Física como asignatura específica de primero de bachillerato, 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.

Considerando 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.

Los bloques de contenidos según marca la normativa vigente son los siguientes:

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

Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo y práctica programada de actividad física. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas

de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

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

Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

## **Bloque 3. Juegos y deportes**

Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. Actividades físico-deportivas en las

que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego.

Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como representaciones teatrales, musicales, actividades de expresión corporal y coreografías individuales o colectivas, ajustadas a una intencionalidad estética o expresiva.

Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

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

Programación y 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. Realización de rutas de senderismo, acampada, así como actividades que se desarrollan en el medio natural. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta factores como, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.



## DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS SEGÚN ACTIVIDADES

Trimestre	1º BACHILLERATO
1º	<b>MÉTODOS Y SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO DE LAS CUALIDADES FÍSICAS</b> Plan de entrenamiento generalizado <b>EL MOVIMIENTO</b> Planos y Ejes <b>DEPORTES DE EQUIPOS</b>
2º	<b>APARATO LOCOMOTOR Y EXPRESIÓN CORPORAL</b> <b>PLANIFICACIÓN DE ENTRENAMIENTO BÁSICO Y DEPORTIVO</b> <b>DEPORTES DE EQUIPO</b> <b>PRIMEROS AUXILIOS</b>
3º	<b>NUTRICIÓN DEPORTIVA</b> <b>ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b> Organización de acampada <b>DEPORTES DE RAQUETAS</b> <b>LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS</b> Malabares y Comba

### **Criterios de evaluación**

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.
9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.
10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

#### **4. PLAN LECTOR**

La elaboración de un Plan Lector es fundamental desde cualquier asignatura porque el hábito lecto-escritor abre la posibilidad de aumentar la calidad de la enseñanza ya que la lectura y escritura, son instrumentos de aprendizaje que están al servicio de todas las asignaturas y permiten desarrollar una serie de destrezas intelectuales en beneficio de nuestros alumnos y alumnas.

Se pretende fomentar el desarrollo de la lectura y en especial, la lectura personal, como una actividad necesaria en cualquier aprendizaje y como utilización del tiempo libre, elegida por los estudiantes de manera voluntaria.

En primero de bachillerato donde los jóvenes estudiantes ya puede que tengan una orientación profesional y unas preferencias definidas proponemos el empleo de lecturas relacionadas con la actividad física y la salud. Nuestro empeño es buscar la calidad de determinados contextos de aprendizajes, donde les proponemos a los estudiantes investigar y analizar textos dirigidos a escribir diferentes tipos de trabajos deportivos, como por ejemplo la planificación de entrenamientos deportivos. Además esto les permite acercarse y convivir con los poderosos lenguajes mediáticos asociados a las nuevas tecnologías.

Los objetivos son:

1. Desarrollar en el alumnado las habilidades necesarias para leer diversos materiales escolares y no escolares y disfrutar con la lectura.

2. Potenciar el uso de la biblioteca escolar entendida como centro de recursos para el aprendizaje de toda la comunidad educativa.
3. Orientar y motivar al profesorado para que dé prioridad al desarrollo de las habilidades lectoras en todas y cada una de las áreas y participe de forma activa en los distintos contenidos del Plan.
4. Formar a la comunidad educativa como comunidad de lectores.

### **Actividades desde nuestra área**

Además de los libros especializados, revistas deportivas impresas, materiales en soporte digital entre otros, de cara a la realización de las actividades propuestas en cada evaluación, proponemos que se realice en cada trimestre una pequeña tarea de comentario sobre la noticia deportiva más relevante para cada uno de los alumnos y alumnas. Así por ejemplo se puede confeccionar un blog de noticias por trimestre, trabajando también las competencias digitales. Con motivo del día del Libro se realizará una Semana Cultural que girará en torno a la misma temática propuesta por los equipos educativos, en la que participarán todos los alumnos del centro, profesores y familias.

## **5. INCORPORACIÓN DE LOS CONTENIDOS TRASVERSALES**

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

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

En nuestra materia podemos integrar en el normal desarrollo de la actividad de aula los siguientes aspectos que se irán concretando en las programaciones y sus respectivas secuenciaciones de tareas para el aula.

CONTENIDOS TRANSVERSALES		
Denominación	Desde la Educación Física...	Competencias claves
<b>Educación para la Paz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar actitudes de compañerismo y no violencia en los juegos y deportes.</li> <li>- Adquirir hábitos de tolerancia y respeto ante cualquier opinión.</li> <li>- Valorar la importancia de la convivencia pacífica entre personas de diferentes culturas, razas, sexos, edades.</li> <li>- Aceptación del diálogo como causa para resolver las situaciones conflictivas.</li> </ul>	CSC, CEC, CAA, SIEP
<b>Hábitos de vida saludable</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar hábitos de alimentación, aseo, cuidado corporal,..</li> <li>- Aspectos preventivos de salud: alimentación sana descanso necesario, posturas adecuadas...</li> <li>- Día mundial de la salud.</li> <li>- Campaña: ¡Despierta, desayuna, come sano y muévete!</li> <li>- Visita instalaciones deportivas del entorno y Gymkhana.</li> <li>- Elaboración y análisis de dietas a través de las TIC.</li> </ul>	CSC, CMCT, CAA, CD
<b>Educación para el consumo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actitud crítica hacia las marcas comerciales, instalaciones, recursos, oferta de actividades.</li> <li>- Crear hábitos de alimentación, higiene, conservación del medio...</li> </ul>	CSC, CEC, CAA
<b>Respeto al medioambiente</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concienciar al alumnado sobre las consecuencias negativa que algunas actividades humanas tienen sobre el medio.</li> <li>- Importancia del reciclado de productos (papel, vidrio, cartón...)</li> <li>- "Visitamos parques naturales", Senderismo.</li> </ul>	CSC, CEC, CAA, SIEP
<b>Educación Vial</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Programas en vigor.</li> <li>- Actividad complementaria: "¡Montemos en bici!"</li> <li>- Mantenimiento y mecánica de una bicicleta.</li> </ul>	CEC, CSC, CMCT
<b>Coeducación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Encuesta sobre hábitos coeducativos.</li> <li>- Evitar planteamientos sexistas y Usar un lenguaje no sexista.</li> <li>- Aceptar socialmente su propio sexo e identidad.</li> <li>- No discriminación en las actividades a realizar.</li> <li>- Campeonatos mixtos durante los recreos.</li> </ul>	CSC, CAA, CEC,
<b>Cultura Andaluza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad complementaria: "¿nos orientamos en Andalucía?"</li> <li>- Investigaciones a través de internet de bailes y danzas andaluzas</li> </ul>	CSC, CAA, CEC, CD
<b>Tecnología de la información y la comunicación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Creación de un blog para hacer el diario de Actividades Deportivas.</li> <li>- Uso de ordenadores fijos y portátiles.</li> <li>- Uso de cámara de fotos y vídeo.</li> </ul>	CMCT, CD, SIEP
<b>Fomento de la lectura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lectura en clase de artículos relacionados con el contenido en cuestión.</li> <li>- Lectura del diario de clase.</li> <li>- Análisis y debates de textos sobre alimentación, sexismo, violencia.</li> </ul>	CAA, CCL, CEC
<b>Utilización responsable del tiempo libre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Visita a las instalaciones del entorno.</li> <li>- Investigación a través de internet sobre posibilidades en tiempo libre.</li> </ul>	CSC, CEC, CAA

## 6. METODOLOGÍA

La Educación Física en el Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la

confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador. Se fomentará que el alumnado se implique responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo.

Desde la Educación Física estableceremos procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

Las líneas maestras de nuestro trabajo están articuladas en torno a los siguientes criterios:

- Asumimos que nuestro trabajo ha de orientar, promover y facilitar el desarrollo de las potencialidades del alumnado, ajustándonos al nivel competencial de éstos 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.
- Favoreceremos la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.
- Incluiremos 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 para compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.
- Fomentaremos en la medida de lo posible, un enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.
- Utilizaremos las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento como herramientas habituales.

## **7. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal, sin perjuicio de las pruebas que, en su caso, realice el alumnado.

## CUADRO RESUMEN CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica del programa de actividades.</p>
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora un programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

En todo caso, los procedimientos de evaluación ya referidos con anterioridad, serán referente fundamental para valorar tanto el grado de adquisición de las competencias como el de consecución de los objetivos.

### PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA ASPECTOS EVALUABLES	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN PONDERACIÓN	INSTRUMENTOS
<b>Aspectos Actitudinales:</b> hacia los compañeros, hacia los materiales e instalaciones, hacia el profesorado	40%	Plantilla de datos: control asistencia Lista de clase: registro de participación Cuaderno de clase
<b>Aspectos procedimentales</b>	30%	Plantillas de toma de datos: Test de Condición Física Eurotest, datos operativos de Cualidades motrices y técnicas
<b>Aspectos conceptuales</b>	30%	Actividades y trabajos, pruebas y exámenes

El Departamento establecerá una serie de actividades de refuerzo y ampliación, que en su momento se indicarán, para aquellos alumnos/as que así lo requieran. El diseño de estas actividades estará en función de las circunstancias concretas en las que se encuentren los citados alumnos/as.

El alumnado con evaluación negativa al finalizar el curso académico se le entregará un informe con los objetivos y contenidos no alcanzados, dicho informe se revisará en septiembre y se realizarán las pruebas referidas en el informe de objetivos y contenidos.

### 8. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Las medidas de atención a la diversidad del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo referidas a las adaptaciones de acceso, los programas de enriquecimiento curricular y las medidas de flexibilización del periodo de escolarización del alumnado con altas capacidades intelectuales se desarrollarán de acuerdo con lo establecido en la normativa específica reguladora de la atención a la diversidad que resulte de aplicación para el Bachillerato.

Para los alumnos/as con necesidades específicas de apoyo educativo, ya sean situaciones de carácter del aparato locomotor como de carácter orgánico (escoliosis, diabetes, etc.), seguiremos las indicaciones del Departamento de Orientación así como las directrices de los

informes médicos correspondientes. En este marco de colaboración se determinaran las medidas de atención a la diversidad oportunas. En el caso de adaptaciones curriculares (proceso de toma de decisiones sobre el currículo para dar respuesta educativa a las necesidades educativas específicas mediante la realización de modificaciones en los distintos elementos del currículo) procederemos según nos indique el Departamento de Orientación. En este sentido colaboraremos de forma activa con todas las medidas de atención a la diversidad, así como con las adaptaciones curriculares que sean adoptadas por los distintos equipos educativos incluidas y programadas en el plan de Centro.

## **9. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

El Departamento de Educación Física del IES Luca de Tena cuenta con espacios específicos donde desarrollar nuestra actividad. Así podemos citar:

- Un gimnasio con vestuarios masculinos y femeninos.
- Un espacio –almacén para el material- instalado en una jaula dentro del gimnasio.
- El uso del Salón de Actos: solicitándolo previamente donde se pueden realizar actividades de expresión corporal, exposición y conferencias, así como las que puedan surgir en el normal desarrollo de nuestros contenidos y actividades programadas.

## **10. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

Para la elaboración de estas actividades se tendrá en cuenta la normativa por la que se regulan las actividades complementarias y extraescolares.

Existirá una adecuada coordinación con el Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares y se fomentará la práctica deportiva y recreativa en horario extraescolar.

Se van a realizar torneos internos de Fútbol Sala y Baloncesto durante los recreos, así como otros campeonatos a demanda.

Para la realización de estos torneos hemos establecido un protocolo de uso de las pistas para facilitar la participación y van a estar asesorados por nuestro Departamento de Educación Física. Los alumnos y alumnas de bachillerato colaboran de forma voluntaria en la organización, arbitrajes, y publicación de resultados, así como en todas aquellas actividades que fomenten la participación y la iniciativa colaborativa y emprendedora.

Actividades Complementarias programadas para el presente curso:

En el Medio Natural descritas en el programa curricular de los distintos niveles.

- Plantación de Árboles, en colaboración con el programa Crece con tu árbol. A lo largo del curso escolar.
- Senderismo. Ruta a determinar. Primer Trimestre.



Área de Expresión Corporal: visita a un espectáculo de Danza (Teatro Central, Alameda,... según calendario).

Área Deportes (Equipo, Adversario,...): Jornada de iniciación al Tenis (instalaciones de la Federación de Tenis). A determinar trimestre.

- Visita a la UPO, Jornada de Puertas Abiertas.
- Ligas y Actividades deportivas de Recreo y Semanas culturales.

La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

## 11. INTERDISCIPLINARIEDAD

Nos coordinaremos con las propuestas realizadas por los distintos equipos educativos. Una referencia básica que desarrollamos para fomentar la interdisciplinaria es la que se adjunta en el siguiente cuadro:

MATERIA	SALUD	CONDICIÓN FÍSICA	JUEGOS DEPORTES Y	EXPRESIÓN CORPORAL	MEDIO NATURAL
<b>CCNN</b>	Estilo de vida saludable Alimentación Uso responsable de recursos	Anatomía y fisiología Toma FC			Orientación en el entorno natural Patrimonio natural Andalucía Parques Naturales
<b>CCSS</b>	Igualdad Convivencia Interculturalidad		Igualdad Convivencia Interculturalidad	Bailes y Danzas Patrimonio Cultural	Aprovechamiento del tiempo de ocio Interpretación de planos y mapas
<b>INGLES</b>	Vocabulario específico	Vocabulario específico	Vocabulario específico	Vocabulario específico	Vocabulario específico
<b>MATEMÁTICAS</b>	Toma de FC Elaboración de gráficos Cálculo	Cálculo Distancias	Cálculo Distancias	Cálculo Distancias	Cálculo Distancias
<b>LENGUA</b>	Expresión oral y escrita: trabajos, debates Fomento de la lectura	Expresión oral y escrita: trabajos, debates Fomento de la lectura	Expresión oral y escrita: trabajos, debates Fomento de la lectura	Expresión oral y escrita: trabajos, debates Fomento de la lectura	Expresión oral y escrita: trabajos, debates Fomento de la lectura

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. IES LUCA DE TENA**

**JEFE DE DEPARTAMENTO. PROFESORA LOLA LUQUE PÉREZ**