

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

IES LUCA DE TEMA

COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO CURSO 2019/2020

Juan Beaus Navarro

Joaquín Vidal Vidal (Jefe Departamento)

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

ÍNDICE GENERAL

1. INTRODUCCIÓN. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO Y DEL ALUMNADO
2. OBJETIVOS. ETAPA Y MATERIA
3. ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS CLAVE
4. CONTENIDOS DE ENSEÑANZA
5. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL EN LA ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA
6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.
7. PLAN LECTOR
8. INCORPORACIÓN DE CONTENIDOS TRANSVERSALES AL CURRÍCULO
9. METODOLOGÍA
10. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y SU SEGUIMIENTO
12. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS
13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES
14. INTERDISCIPLINARIEDAD

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria. 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 características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismas y socialmente responsable, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

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

El carácter obligatorio de esta etapa determina su organización y desarrollo y conlleva también la exigencia de una atención a la diversidad de la población escolarizada en ella. Un modelo educativo inclusivo basado en los principios de la equidad, la igualdad y la convivencia democrática, orientado hacia la formación integral del alumnado en sus dimensiones individual y social, que posibilite el ejercicio de la ciudadanía, la comprensión del mundo y de la cultura y la participación en la construcción de la sociedad del conocimiento, y que facilite el máximo desarrollo de sus capacidades y competencias para integrarse activamente en una sociedad diversa y en continuo proceso de cambio y desarrollo.

CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO

El centro educativo es un factor fundamental, tendremos en cuenta las características de tamaño, número de alumnado y profesorado, instalaciones y material disponibles, sus costumbres y tradiciones en el desarrollo de nuestra área de Educación Física.

Estos son factores esenciales en la configuración de nuestra planificación. Cuando hablamos del centro educativo también nos referimos al entorno local del mismo, ya que su ubicación condicionará mucho el posible tratamiento que le podamos dar a la Educación Física.

- Ubicación: Zona céntrica.
- Edificio: 40 años de antigüedad aproximadamente, en buenas condiciones.
- Planes y proyectos: proyecto TIC, Centro Bilingüe de Inglés.
- Instalaciones deportivas: 1 pista polideportiva, 1 campo de baloncesto y un pequeño gimnasio cubierto de 20X7 m2, con el suelo de loza en aceptables condiciones.

CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

En estas edades ocurren un conjunto de cambios biológicos, intelectuales, afectivos y de relaciones sociales particularmente significativos, que caracterizan a la adolescencia.

Recabada información sobre el alumnado del centro, destacamos lo siguiente:

- Procedencia: 2 Centros Públicos de Primaria cercanos.
- Procedencia sociocultural: Nivel socioeconómico y cultural medio (80%) y bajo (20%).
- Porcentaje elevado de alumnos que no tienen pensado su futuro estudiantil.
- Existencia de diversos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.

2. OBJETIVOS

OBJETIVOS DE ETAPA

La programación contribuirá a los siguientes objetivos de etapa expresados en el RD 1105/2014. Señalaremos en negrita aquellos sobre los que más contribuiremos tomando como referencia los **ejes vertebradores** del departamento centrados en el fomento en el alumnado de la responsabilidad de construir su ocio de forma activa y saludable y el desarrollo de la autonomía en dicha labor.

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.

OBJETIVOS DE MATERIA

La complejidad de la realidad educativa y su sentido dinámico atribuye a los profesionales de la Educación Física la necesidad de reflexionar sobre lo que hacemos en los procesos de acción, a la vez que reflejar dicha reflexión, lo cual exige una revisión y una preparación o planificación (Sánchez Bañuelos, 2003).

La planificación en el ámbito educativo, y concretamente en el Área de Educación Física, es una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la intervención docente, en función de los objetivos educativos, para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz. En este sentido, el profesor de Educación Física actuará con respecto a la planificación adoptando decisiones oportunas que forjen un proyecto de enseñanza útil, significativo, fuerte y efectivo, diseñado para el alumno y contextualizado en un centro concreto (Viciana, 2002).

La Educación Física debe dar respuesta, en la medida que le corresponde según el planteamiento de la Orden de 14 de Julio de 2016, a que los estudiantes aprendan la autoaceptación del propio cuerpo con sus posibilidades y limitaciones, además de estimular su desarrollo armónico mediante actividades dirigidas por los profesores de esta materia.

Un aspecto importante y de alto valor formativo es el juego y las actividades en equipo, que ayudan a desarrollar actitudes de cooperación, responsabilidad compartida, competencia leal y en general hábitos de convivencia.

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria, como concreción de los objetivos generales de la etapa, 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 saludable, práctica 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-creativa, 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.

3. ADQUISICIÓN DE COMPETENCIAS CLAVES

De acuerdo con lo establecido en el artículo 5, Capítulo II del Decreto 11/2016 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, que alude a lo establecido en el artículo 2.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, las competencias del currículo serán las siguientes:

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

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 los centros, del conjunto de actividades desarrolladas en los mismos y de las formas de relación que se establecen entre quienes integran la comunidad educativa. 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.

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.

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.

Además de estas, la materia EF tiene como finalidad principal desarrollar en las personas dos competencias específicas, como refleja el **Anexo II del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**:

- **COMPETENCIA MOTRIZ**, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora.
- **COMPETENCIA RELACIONADA CON LA SALUD**, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

4. CONTENIDOS DE ENSEÑANZA.

La situación curricular emanada de la planificación por competencias supedita el desarrollo y concreción de los contenidos a la adquisición de las competencias claves. Por ello, en el artículo 2 del RD 1105/2014 se definen como el “conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que **contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias**”. Los contenidos se ordenan en asignaturas, que se clasifican en materias y ámbitos, en función de las etapas educativas o los programas en que participe el alumnado.

De la misma forma, el MECED (2015) establece que la evaluación del grado de adquisición de las competencias debe estar integrada con la evaluación de los contenidos, en la medida en que ser competente supone movilizar los conocimientos, destrezas, actitudes y valores para dar respuesta a las situaciones planteadas, dotar de funcionalidad a los aprendizajes y aplicar lo que se aprende desde un planteamiento integrador. De ahí que no tenga ya sentido, dividir los contenidos en conceptos, procedimientos y actitudes.

Siguiendo la Orden de 14 de Julio de 2016, la materia de EF, organiza los contenidos alrededor de 5 grandes bloques:

1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Control de riesgos asociados a la práctica de actividades FD.
- Adquisición de hábitos posturales correctos.
- Acciones motrices.
- Hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso).
- 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.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Desarrollo de las capacidades físicas y motrices.
- Regulación de la práctica de actividad física.
- Sistemas de obtención de energía.

3. JUEGOS Y DEPORTES

- Juegos populares, predeportivos y alternativos. (Deportes más desarrollados en nuestra sociedad y otros menos arraigados).
- Favorecimiento de la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

4. EXPRESIÓN CORPORAL

- Comunicación y expresión creativa y artística a través del cuerpo.
- Expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

5. ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL.

- Interacción con el medio natural y urbano.
- Valoración de los beneficios positivos del uso, la integración de estos en su vida cotidiana y la necesidad de su conservación

SECUENCIACIÓN DE 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 tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físicodeportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. 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, 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, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material y vestimenta necesaria. 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.

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.

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 golpesos. 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. 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.

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

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

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

Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. 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, coreografías 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.

5. DISTRIBUCIÓN TEMPORAL DE CONTENIDOS EN ACTIVIDADES

	1º CURSO E.S.O.	
Temporalización	TÍTULO UNIDADES DIDÁCTICAS	Nº SESIONES
1º Trimestre	Unidad didáctica nº 1. "Evaluación Inicial"	4
	Unidad didáctica nº2 "La clase de Educación Física: Calentamiento y vuelta a la calma".	4
	Unidad didáctica nº 3 "Mejora tu condición física "	10
	Unidad didáctica nº 4. "Hábitos higiénicos en la actividad física"	2
2º Trimestre	Unidad didáctica nº .5 "Jugamos en equipo: Fútbol-sala".	8
	Unidad didáctica nº 6 "Juegos Populares".	4
	Unidad didáctica nº 7 "Atletismo: carrera y relevos".	6
3º Trimestre	Unidad didáctica nº 8. "Hábitos posturales"	2
	Unidad didáctica nº9. "Juegos alternativos".	8
	Unidad didáctica nº 10 "Me expreso con mi cuerpo".	8

	2º CURSO E.S.O.	
Temporalización	TÍTULO UNIDADES DIDÁCTICAS	Nº SESIONES
1er Trimestre	Unidad didáctica nº 1. “Evaluación Inicial”	4
	Unidad didáctica nº 2. “El Calentamiento”	4
	Unidad didáctica nº 3. “ Mejora tu condición física”	10
	Unidad didáctica nº 4. “Hábitos higiénicos en la actividad física”	4
2º Trimestre	Unidad didáctica nº 5. “Jugamos en equipo: Balonmano”.	8
	Unidad didáctica nº 6 ”Juegos populares”.	4
	Unidad didáctica nº 7 “Atletismo: saltos y lanzamientos”.	6
3º Trimestre	Unidad didáctica nº 8 “Respiración y relajación”	2
	Unidad didáctica nº 9 “Juegos alternativos”	8
	Unidad didáctica nº 10 “Me expreso al ritmo de la música”	8

3º CURSO DE ESO		
Temporalización	Título Unidades Didácticas	Nº Sesiones
1º Trimestre	Unidad didáctica nº 1. “Evaluación Inicial”	4
	Unidad didáctica nº 2. “Calentamiento General y Específico”	4
	Unidad didáctica nº 3: “Mejora tu Condición Física”	10
	Unidad didáctica nº 4. “Hábitos higiénicos en la actividad física”	4
2º Trimestre	Unidad didáctica nº 5. “Jugamos en equipo: Baloncesto”.	8
	Unidad didáctica nº 6: “A bailar por sevillanas”	4
	Unidad didáctica nº 7: “Palas”	6
	Unidad didáctica nº8: “Nutrición”	2
3º Trimestre	Unidad didáctica nº9: ”Acrosport”	6
	Unidad didáctica nº10: “Deportes alternativos”	6
	Unidad didáctica nº11: “Orientación“	4

4º ESO		
TEMPORALIZACIÓN	TÍTULO U.DIDÁCTICA	Nº SESIONES
1º TRIMESTRE	Unidad didáctica nº 1. “Evaluación Inicial”	4
	Unidad didáctica nº 2. “Elaboro mi calentamiento”	4
	Unidad didáctica nº 3. “Mejora tu condición física ”	10
	Unidad didáctica nº 4. “Hábitos higiénicos en la actividad física”	4
2º TRIMESTRE	Unidad didáctica nº 5. “Jugamos en equipo: Voleibol”	8
	Unidad didáctica nº 6. “A bailar por sevillanas”	4
	Unidad didáctica nº 7. “Bádminton”	6
	Unidad didáctica nº 8. “Primeros auxilios”	2
3º TRIMESTRE	Unidad Didáctica nº 9. “Acrosport II”	6
	Unidad Didáctica nº 10. “Deportes alternativos”	6
	Unidad Didáctica nº 11. “Orientación II”	4

6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE.

El RD 1105/2014, en su anexo II, plantea los **criterios de evaluación** con sus respectivos **estándares de aprendizaje** separándolos por **ciclos**. Contamos con 10 criterios de evaluación y 28 estándares de aprendizaje para 1º ciclo (1º, 2º, 3º ESO) y 12 criterios de evaluación y 40 estándares de aprendizaje para 2º ciclo (4º ESO).

1º Ciclo ESO (1º, 2º y 3º ESO)

Cuadro Resumen Criterios de evaluación, Competencias clave y estándares de aprendizaje

Criterios de evaluación y Competencias Clave	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
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.	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas. 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas. 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo. 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud. 4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva 4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física. 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física. 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
5. 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.	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva, y conocer aspectos generales del calentamiento y de la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida. CMCT CAA CSC SIEP</p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas. 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CMCT, CD, CEC, CAA.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

2º Ciclo ESO (4º ESO)

Resumen Criterios de evaluación, Competencias clave y estándares de aprendizaje

Criterios de evaluación y Competencias clave	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>

<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física. 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>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.</p>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
<p>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</p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>9. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, 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, SIEP.</p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. CCL, CSC.</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CAA, CSC, CEC.</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

Por su parte la Orden de 14 de julio de 2016, plantea los criterios de evaluación desglosados para cada **curso** de la ESO estableciendo su contribución a la adquisición de las **competencias clave**. Sin embargo, no aparecen reflejados los estándares de aprendizaje. Tenemos 13 criterios de evaluación para 1º ESO, 12 para 2º ESO, 11 para 3º ESO y 13 para 4º ESO. Estos criterios e indicadores conformarán el perfil del área de educación física.

1º ESO

1. Aplicar los fundamentos técnico-tácticos o habilidades motrices específicas, de las actividades físicas deportivas propuestas, para resolver con éxito situaciones motrices individuales adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP
2. Interpretar y reproducir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCI, CAA, CSC, SIEP, CYEC
3. Aplicar con éxito los principios tácticos comunes de las actividades físicodeportivas de colaboración oposición en situaciones reducidas, en función de los objetivos del juego en ataque y en defensa. CMCT, CAA, CSC, SIEP
4. Conocer el concepto y clasificación de las capacidades físicas motrices, reconocer la frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria como indicadores de la intensidad de la actividad físico-deportiva, y relacionar la salud con la alimentación, la higiene personal,... CMCT, CAA
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices, relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas como forma de inclusión social, participando en la resolución de retos cooperativos, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP
8. Conocer y utilizar espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo, en los que practicar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. CMCT, CAA, CSC
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artísticas expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de la clase de Educación Física. CCK, CSC
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar y seleccionar información, elaborando y compartiendo documentos y/o archivos propios. CCI, CD, CAA
11. Participar en las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, aplicando técnicas de progresión en entornos no estables. CMCT, CAA, CSC, SIEP
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CYEC
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CK, CAA

2º ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales con éxito, aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, relacionadas con los bailes populares y tradicionales de Andalucía, el mimo y el juego dramático. CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC
3. Resolver situaciones motrices de colaboración-oposición con éxito, utilizando los fundamentos técnico tácticos y las estrategias más adecuadas en función de los estímulos perceptivos que influyen en la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP
4. Reconocer los efectos de la práctica de la actividad físico-deportiva, los procedimientos de evaluación de los factores que intervienen en la acción motriz y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación. CMCT, CAA
5. Relacionar las capacidades físicas y motrices con el aprendizaje y desarrollo motor, la postura, la salud y la prevención de lesiones, esforzándose por incrementar el nivel de condición física y motriz. CMCT, CAA
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físico-deportiva, reconociendo las características de un calentamiento específico e identificando actividades propias de cada una de sus partes, en función de las características y las habilidades específicas de los deportes seleccionados. CMCT, CAA, CSC
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artísticoexpresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad y autocontrol, colaborando con los demás y respetando el nivel individual. CAA, CSC, SIEP
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural, como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Reconocer las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo CCL, CSC
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante sobre aspectos relacionados con los contenidos del curso. CCL, CD, CAA
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CYEC
12. Participar en actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando técnicas básicas de orientación. CMCT, CAA, CSC, SIEP

3º ESO

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

4º ESO

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

7. PLAN LECTOR

Entiendo que 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.

Creo que debemos conseguir una escuela donde todos los jóvenes tengan la posibilidad de aprender a leer y escribir diferente tipos de textos, y a convivir con los poderosos lenguajes mediáticos y asociados a las nuevas tecnologías.

Los responsables de que esto se lleve a cabo son el equipo educativo coordinados por los tutores correspondientes en relación con las distintas materias.

Los objetivos son:

1. Desarrollar en el alumnado todas 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, revistas deportivas, etc., 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. En cada evaluación se llevará a cabo la lectura de una revista, artículo o libro de un deporte determinado, por ejemplo, 1ªEvaluación: Cualidades Motrices Básicas, 2ªEvaluación: Habilidades Deportivas, y 3ª Evaluación: Expresión Corporal.

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.

8. INCORPORACIÓN DE CONTENIDOS TRANSVERSALES AL CURRÍCULO

En la etapa de ESO los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de estas edades a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a la diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos, junto con la posibilidad de identificar problemas o desafíos, resolverlos y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas. Además, en la comprensión y la asimilación progresiva de los fundamentos y normas, propios de la materia, deben también integrar y transferir los conocimientos de otras áreas o situaciones.

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:

- El respeto al Estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidas en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.
- El fomento de la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima. El rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.
- El fomento de los valores relacionados con la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres. El reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad. El análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo. El respeto a la orientación y a la identidad sexual y el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas así como la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.
- El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.

- El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural. La educación para la cultura de paz y el respeto a la libertad de conciencia.
- El desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.
- La utilización crítica y el autocontrol en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada.
- La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.
- La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.
- La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las personas, pueblos y naciones, así como los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.

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

9. METODOLOGÍA

El artículo 2 del RD 1105/2014 hace referencia a la 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 planteados”.

Orientaciones metodológicas.

La Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, fija en su anexo II orientaciones para facilitar el desarrollo de **estrategias metodológicas que permitan trabajar por competencias en el aula**. Mostramos las más relacionadas con la Educación Física así como las aportadas por el Departamento de EF basadas en las **líneas constructivistas** de *Contreras (1998)*:

- Los métodos deben partir de la perspectiva del docente como orientador, promotor y facilitador del desarrollo competencial en el alumnado.
- Deben enfocarse a la realización de tareas o situaciones-problema, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores.
- Deben tener 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.
- Despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje en el alumnado, lo que implica un nuevo planteamiento del papel del alumno, activo y autónomo, consciente de ser el responsable de su aprendizaje.
- Se requieren metodologías activas y contextualizadas. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos.
- Resulta recomendable el uso del portfolio, que aporta información extensa sobre el aprendizaje del alumnado, refuerza la evaluación continua y permite compartir resultados de aprendizaje.
- La selección y uso de materiales y recursos didácticos constituye un aspecto esencial de la metodología. El profesorado debe implicarse en la elaboración y diseño de diferentes tipos de materiales, adaptados a los distintos niveles y a los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje.
- Se debe potenciar el uso de una variedad de TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten el acceso a recursos virtuales.
- La Educación Física debe fomentar entre el alumnado la autonomía, equilibrio emocional y las relaciones sociales.
- Se establecerán 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 físico-deportiva.
- Se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

Por su parte, la Orden de 14 de julio en su anexo II señala una serie de **estrategias metodológicas en Educación Física**:

- La Educación Física debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficiencia y la confianza en lo que se hace.
- Los estilos de enseñanza que se utilicen deben generar climas de aprendizaje óptimos que contribuyan al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos de enseñanza, técnicas y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo y a cada alumno y alumna. Se utilizarán, en función del grupo y de los contenidos a trabajar, tanto técnicas reproductivas como de indagación, siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, creatividad y participación del alumnado, así como estilos cognitivos y tecnológicos.
- La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades. El género como construcción social todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos.
- La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado.
- Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.
- La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.
- En relación a la realización de las tareas se buscará implicar al alumnado en su proceso de aprendizaje con responsabilidad, promoviendo metas en referencia a ellos y ellas mismas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades basadas en la variedad, el interés personal y la implicación activa en las mismas, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección. De esta manera, los alumnos y alumnas participarán en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas.
- En relación a la evaluación, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado.

A continuación detallaremos algunas **estrategias organizativas del grupo clase** que pueden servir para un planteamiento más efectivo en el día a día en nuestras clases de EF.

Una de las preocupaciones que tenemos como docentes es aprovechar al máximo el **tiempo de compromiso motor**. Para ello intentaremos desarrollar todo un conjunto de rutinas que nos ayuden a ello y la vez le sirva al alumnado para aumentar su tiempo de práctica física. Podríamos resumir esto en los siguientes planteamientos:

Asignaremos un responsable que ayudará a realizar los calentamientos.

- Tendrá turno rotatorio.
- Después del aseo, el alumnado tiene que acudir a clase con puntualidad.
- La estructura de comienzo siempre será en círculo para comenzar a pasar lista, información inicial de la sesión y vuelta a la calma.
- El juego nos servirá siempre como vehículo motivador del alumnado e implicación cognitiva.
- Conocimiento resultados y de la ejecución orientados hacia el proceso, resultado, afectivo y motivante. Buscamos motivar e ilusionar al grupo.
- Diseño de actividades adecuadas al desarrollo del alumno y a los objetivos de aprendizaje.
- Fomento del juego orientando los esfuerzos hacia juegos cooperativos y centrados en resolución de problemas.
- Actitud del docente y su influencia en el alumnado.
- Enviar mensajes claros. La credibilidad se consigue día a día, entre otras cosas, manteniendo una comunicación coherente
- Escuchar activamente lo que el alumno tiene que decir respetando las decisiones de todos.
- Consenso de trabajo y reglas de la clase. En lugar de imponer las reglas que son necesarias para el funcionamiento de la clase, se pueden establecer de mutuo acuerdo con el grupo de alumno.
- Profesor como motivador, orientador, guía, apoyo, etc. va a ser primordial en el desarrollo del clima positivo en las sesiones diarias.

BILINGÜISMO

El bilingüismo que se posee en el centro responde a la necesidad de mejorar la competencia lingüística del alumnado de 1ºESO – 3º ESO para facilitar de esta forma el acceso a un ámbito laboral más amplio y de mayor movilidad geográfica. De esta forma el 50% de los contenidos a impartir en nuestra asignatura se realizarán de forma bilingüe atendiendo 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 inicial 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 su autoconcepto y su autoconfianza, y 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, tanto en inglés como en castellano, 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 e idioma al mismo tiempo.
- Utilizaremos las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento como herramientas habituales.

Además hacer hincapié a que los contenidos bilingües los desarrollaremos al principio de cada clase, sobre todo en contenidos de calentamiento y teoría específica de la unidad correspondiente. Terminando la unidad con una competición de dicha unidad, donde se trabajará totalmente en inglés.

10. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Consideramos importante triangular la información a partir de diversos instrumentos. Con el fin de ofrecer una información lo más objetiva posible al alumnado y su familia, **distribuiremos diferentes porcentajes o peso de la calificación a cada uno de los criterios** e indicadores a través de rúbricas de evaluación, que expresen el resultado final de la evaluación por UD, por trimestre y por año.

Utilizaremos distintas **rúbricas de evaluación** en cada una de las UDs. Cada una de ellas tendrá un peso en la evaluación de cada unidad (%). Utilizaremos 3 tipos de rúbricas:

A. **RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS:** relacionados con la actividad físico-deportiva en cuestión. Cada UD tendrá la suya propia. Llevará un 40% de la nota final de la UD.

B. **RÚBRICA PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO:** tiene que ver con la actitud hacia la asignatura. Será común a todas las UDs. Llevará un 30% de la nota final de la UD.

C. **RÚBRICA CONCEPTUAL:** para aspectos más teóricos donde entrará el uso de las TIC-TAC, entrega de fichas y trabajos, trabajo en el aula con el libro, etc. Llevará un 30% de la nota final de la UD.

SISTEMAS DE RECUPERACIÓN

Recuperación de cada evaluación a lo largo del curso

Los alumnos que no superen alguna de las evaluaciones por no haber realizado alguna práctica, deberá realizarla en la siguiente evaluación y si hubiera realizado todas las actividades, pero de modo insuficiente, deberán recuperarla en Junio, al finalizar la tercera evaluación.

Recuperación de la materia pendiente de cursos anteriores

Los/as alumnos/as con la materia de Educación Física pendiente, se efectuará un seguimiento trimestral durante el curso vigente y se le hará especial hincapié en el trabajo de contenidos que le ayuden a asimilar y desarrollar las competencias que hayan sido motivo de la no superación de la materia en el año anterior.

En las reuniones de departamento se intercambiará información entre el profesorado de dichos alumnos para acordar con ellos su compromiso para superar la materia, teniendo muy en cuenta su evolución en el curso actual.

11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y SU SEGUIMIENTO

El carácter obligatorio de esta etapa nos obliga a poner énfasis en una atención a la diversidad de la población escolarizada. La atención a la diversidad supone el respeto a las diferencias y la compensación de las posibles desigualdades sociales, económicas, culturales y personales. De este modo, nuestro modelo educativo inclusivo basado en los principios de la equidad, la igualdad y la convivencia democrática, está orientado hacia la formación integral del alumnado en sus dimensiones individual y social, para fomentar el ejercicio de la ciudadanía, la comprensión del mundo y de la cultura y la participación en la construcción de la sociedad del conocimiento. Todo ello con la intención de facilitar el máximo desarrollo de las capacidades y competencias de nuestro alumnado para integrarse activamente en una sociedad diversa y en continuo proceso de cambio y desarrollo.

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 determinarán 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.

12. 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.
- 2 pistas exteriores para el desarrollo de la materia.
- 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.

13. 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 durante los recreos, así como otros y campeonatos de a demanda del alumnado. 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.

- 1º y 2º ESO Bosque suspendido. Primer trimestre.
- Salida al caminito del rey (Málaga) 1º bach. 1er trimestre.
- 4º ESO Semana Blanca. Esquí en Andorra. 2 trimestre.
- 3º y 4º de ESO Bautismo náutico/Conoce tu río. Tercer trimestre.
- Visita a la UPO, Jornada de Puertas Abiertas.
- Ligas y Actividades deportivas de Recreo y Semanas culturales.
- BACHILLERATO: Visita a las ruinas de Bolonia (Cádiz) y deportes de playa. 3er trimestre, preferentemente para cubrir aquellas fechas con dificultad de organización en el centro (Tribunales de oposiciones,...)

14. INTERDISCIPLINARIEDAD

En cada curso 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 Y DEPORTES	EXPRESIÓN CORPORAL	MEDIO NATURAL
CCNN	Estilo de vida saludable Alimentación Uso responsable de recursos	Anatomía y fisiología Toma FC			Orientación en el entorno natural Patrimonio natural Andaluz Parques Naturales
CCSS	Igualdad Convivencia Interculturalidad		Igualdad Convivencia Interculturalidad	Bailes y Danzas Patrimonio Cultural	Aprovechamiento del tiempo de ocio Interpretación de planos y mapas
INGLES	Vocabulario específico Trabajo expuesto.	Vocabulario específico	Vocabulario específico	Vocabulario específico	Vocabulario específico
MATEMÁTICAS	Toma de FC Elaboración de gráficos Cálculo	Cálculo Distancias	Cálculo Distancias	Cálculo Distancias	Cálculo Distancias
LENGUA	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
MÚSICA	Relajación y Respiración	Calentamiento y vuelta a la calma	Coreografías	Danza contemporánea Movimiento libre con música	