

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

2021/2022

ASPECTOS GENERALES

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO 2021/2022

ASPECTOS GENERALES

A. Contextualización

Nuestro centro educativo cuenta con 3 líneas en cada uno de los cursos, quedando de la siguiente manera, para el curso 2021/22:

1º ESO A, B y C. 9 horas lectivas.

2º ESO A, B y C. 6 horas lectivas.

3º ESO A, B y C. 6 horas lectivas.

4º ESO A, B y C. 6 horas lectivas.

1º Bach. A, B y C. 6 horas lectivas.

Los grupos son numerosos, rondando los 30 alumnos/as en ESO y algo más en Bachillerato.

Las instalaciones deportivas con las que contamos son dos pistas polideportivas y una pequeña sala, que se usa como gimnasio.

Una pista de baloncesto que durante el invierno tiene la tercera parte de la superficie cubierta de mocho, causante de múltiples caídas para el alumnado, con su potencial riesgo de lesión. La otra pista es de fútbol sala, aunque de menor dimensión que la P4 reglamentaria.

La sala que se usa como gimnasio carece de las dimensiones, características y especificaciones técnicas propias de estas instalaciones, haciendo imposible desarrollar sesiones de Educación Física con un mínimo de calidad.

El alumnado de esta materia, que supone casi la totalidad del Centro, necesita disponer de una sala cubierta más amplia, más confortable y mejor dotada de material específico.

Entorno covid. Nos encontramos en el segundo año de esta nueva normalidad, por lo que la planificación del curso sigue estando pendiente de la evolución del virus, del posible uso de material deportivo, del contacto físico entre el alumnado y del uso imperativo o no de la mascarilla.

B. Organización del departamento de coordinación didáctica

Departamento formado por dos miembros:

- José Hernández Ayuso, Jefe de Departamento e imparte clases en EF en 1º ESO A y B; 2º ESO B y C; 1º Bach. A, B y C.

- Joaquín Ignacio Vidal Vidal, imparte docencia de EF en 1º ESO C, 2º ESO A, 3º ESO A, B y C y 4º ESO A, B y C. 3º y 4º ESO bilingüe por inglés.

La reunión de Departamento queda fijada los Miércoles de 12:45 a 13:45 horas.

C. Justificación legal

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.

- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

- Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

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

- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de

educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

D. Objetivos generales de la etapa

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Además el Bachillerato en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- b) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

E. Presentación de la materia

La materia pretende ayudar al alumnado, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismos y socialmente responsables, promocionando una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

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

Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La materia se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias, potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción

social. En este sentido, el alumnado participará no solo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a los intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

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

De vital importancia en el momento actual, no sólo por el sedentarismo, ocio pasivo y comidas procesadas propias de nuestros días, sino por la ansiedad, frustración y parálisis que la pandemia ha supuesto para gran parte de la población. En este contexto, la Educación Física se presenta como base fundamental en el desarrollo formativo del alumnado, contribuyendo, a través de las prácticas y de las habilidades sociales intrínsecas de esta materia, a la consecución de las competencias clave.

F. Elementos transversales

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

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

Plan Lector:

Partiendo de la base de que este elemento transversal debe ser asumido por todas las materias, es lógico pensar que dependiendo de las características intrínsecas y periodos lectivos de cada una de ellas, se le dará mayor o menor peso específico al fomento de la lectura.

Educación Física cuenta con 2 horas semanales, salvo en 1º ESO, que desde este curso son 3 horas a la semana. Se antojan pocas sesiones para llegar a trabajar todos los contenidos propios de nuestra área. Es por ello que nuestro principal caballo de batalla no puede ser la lectura comprensiva, pero tampoco la dejamos en el olvido.

Es por ello que desde las clases prácticas, al inicio y final de las mismas, leeremos individual y colectivamente. Lecturas individuales gracias a los apuntes de la asignatura, colgados en la moodle. Lecturas grupales a través de fichas de lectura, con preguntas finales, para constatar que se ha comprendido lo leído. Fichas que versan sobre los cinco bloques de contenidos, cuya temática trata de alejarse de la estructura formal de los apuntes, buscando despertar la atención y curiosidad en el alumnado.

Enlace a ejemplo de ficha de lectura:

<https://drive.google.com/file/d/0BzSKKhyt5X5oZkN2WXRpX3VORVv/view?usp=sharing&resourcekey=0-jgCUziQIFC41iCEdhGIkyw>.

Coeducación:

La educación física actual se caracteriza por su carácter coeducativo. Lejos queda ya esa concepción dualista cuerpo - mente en la que se buscaba el rendimiento deportivo, donde la fisionomía masculina y la concepción social del cuerpo, hacían que la actividad física y deportiva fuera dominio exclusivo del varón.

Hoy, la EF se caracteriza por:

- No esperar comportamientos diferentes en niños/as.
- Hacer propuestas globales e integradoras que favorezcan el mayor número posible de aspectos motrices.
- Plantear actividades considerando aspectos cualitativos y no cuantitativos.
- Utilizar como recurso educativo el juego.
- Fomentar el sentido lúdico.
- Evitar tempranas especializaciones que fomenten estereotipos.
- Favorecer situaciones de interacción y no de segregación.
- Evitar la distribución de tareas en función de los sexos.
- Evitar espacios identificados con los sexos.

Del mismo modo, Navarrete y Navarrete (2002) indican que en Educación Física, existen grandes condicionantes para asegurar la igualdad de oportunidades en nuestros/as alumnos/as, para conseguirla debemos de incidir y reflexionar sobre diversos aspectos básicos:

- Debemos ofrecer un proyecto curricular válido y motivante, tanto para los alumnos como para las alumnas.
- Debemos conocer la fuerte carga de género que habitualmente se transmite a través de las interacciones verbales en nuestra área.
- Si uno de nuestros objetivos es propiciar la participación de los alumnos/as en las diferentes actividades físicas y promover hábitos estables de ejercicio físico y de salud, la selección de contenidos deberá de priorizar aquellos que más contribuyan a integrar a alumnos y alumnas y otorgar un tratamiento diferente a aquellos contenidos que tradicionalmente se atribuyen a un género.
- Trataremos de compensar la tendencia existente sobre la utilización de los diferentes espacios de realización de las actividades físicas, estableciendo actuaciones que nos permitan una distribución acorde con las tareas a realizar.
- La utilización de materiales y las diferentes organizaciones del grupo clase, nos van a permitir interactuar de manera no estereotipada interviniendo en la propia formación de grupos atendiendo a razones de nivel de aprendizaje e introduciendo materiales alternativos no estereotipados.
- Debemos plantearnos el conocer sus intereses, preferencias, expectativas,...etc., lo cual nos permitirá eliminar esos estereotipos, actitudes y prejuicios existentes promoviendo la participación en actividades lúdicas de manera cooperativa.

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

La manera a través de la que constatamos la contribución a la adquisición de las mismas se detalla en las siguientes premisas:

Lingüística:

1. Expone con fluidez sin leer.
2. Maneja vocabulario específico.
3. Presentar trabajos con ajuste profesional.
4. Valora y utiliza el lenguaje no verbal.

Matemática, Ciencias y Tecnología:

1. Calcula %, estadísticas, conclusiones.
2. Interpreta gráficas.
3. Investiga y experimenta (procedimiento científico).
4. Reflexiona sobre el progreso- sostenible.

Aprender a Aprender:

1. Presenta un cuaderno personal de calidad.
2. Participa en auto y coevaluaciones.
3. Programa y organiza su propio trabajo.

I. y E. Emprendedor:

1. Desarrolla proyectos (trabajos monográficos).
2. Investiga buscando soluciones.
3. Organiza Campeonatos.

Expresiones Culturales:

1. Participa en la creación de producciones culturales.
2. Reconoce y valora diferentes formas culturales.

Sociales y Cívicas:

1. Participa en proyectos colaborativos.
2. Participa en debates moderados por los alumnos.
3. Deduce consecuencias (drogas, actit. antisociales).
4. Actúa ante las injusticias.
5. Reflexiona sobre la construcción del género.

Digital:

1. Crea un EPA (entorno personal de aprendizaje).
2. Gestiona responsablemente las redes sociales.
3. Filtra la información de internet-TV

Emocional:

1. Conoce y gestiona sus emociones. Se autocontrola.
2. Muestra espíritu de autosuperación.
3. Persevera, tolera la frustración y sigue adelante.

Motriz:

1. Lleva un Estilo de Vida Activo (EVA).

H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

Fernando Posadas, en *¿Ideas Prácticas para la Enseñanza de la E.F.¿*, Ágonos, 2000, subraya las siguientes características que nuestras clases deben tener:

1. Predominio de la actividad del alumno frente a la del profesor.
2. Autonomía frente a Dependencia.
3. Autocontrol propio frente al Control externo.
4. Creatividad frente a Reproducción rutinaria.
5. Interés por la actividad frente a la Pasividad.
6. Individualización frente a Masificación.
7. Socialización frente a Aislamiento.

Definición de Métodos, Estrategias y Estilos de Enseñanza.

Método: Planteamiento general (filosofía) del proceso de enseñanza *¿* aprendizaje en función de la naturaleza del objetivo (la tarea) y de los protagonistas (los alumnos).

a) Métodos basados en la Reproducción. (Método tradicional).

La Reproducción de modelos, que arranca de las teorías conductistas y neo-conductistas, cuyos máximos exponentes son Skinner, Thorndike o Paulov, explican el Aprendizaje Motor como el resultado de las conexiones entre Estímulo *¿* Respuesta. Basado en un Aprendizaje Sin Error, para lo que se proponen pasos de dificultad creciente, buscando siempre el resultado óptimo.

Uno de los mayores problemas de este método es que puede caer en el Aprendizaje Memorístico, es decir, aprender un movimiento, pero sin tener en cuenta su significado, aplicación, relación con otros, entorno*¿*).

Aquí, el profesor da toda la información, presenta el modelo y el alumno se limita a reproducirlo.

b) Métodos basados en la Búsqueda.

Basado en teorías cognitivistas, vinculadas a las corrientes gestálticas que afirman que las cogniciones y percepciones del individuo acerca del entorno condicionan su conducta. Se centran en el proceso y proponen una enseñanza *¿* aprendizaje basado en el Ensayo *¿* Error.

Frente al Aprendizaje Memorístico, se aboga por un Aprendizaje Significativo, es decir, que el alumno relacione sus conocimientos previos con las propuestas que se le presentan y los utilice para resolver el problema (Transferencia y Aprendizaje Competencial).

El profesor plantea un problema motor y no da la solución (o hay varias soluciones). Es el alumno el que, por medio de su experiencia y práctica, debe encontrar una solución.

Estrategia: Forma de presentar la tarea al alumno o *¿* forma en la que el profesor organiza la progresión de la materia a enseñar *¿* según Delgado Noguera y Oña Sicilia.

a) Analítica. La Tarea se descompone en partes (Toque de dedos sentados).

- Pura: El movimiento se presenta en partes y se empieza por la más importante.

- Secuencial: El movimiento se descompone y luego se fusionan.

- Progresiva: Se trabaja por partes y se practica A, luego A+B, luego A+B+C *¿*

b) Global. La Tarea se presenta en su totalidad

- Modificada: Portería más grande, Permitir un bote en Voleibol *¿*

- Polarizada: (de la Atención). Baloncesto con 3 canastas, Obligación de dar 8 pases *¿*

Estilos de Enseñanza: Forma peculiar que tiene cada profesor de elaborar el programa, aplicar el método, organizar la clase y relacionarse con los alumnos. Afecta tanto a las decisiones preactivas, como interactivas y postactivas. Diccionario de Ciencias de la Educación.

Según Muska Mosston, los Estilos de Enseñanza tienen 3 Funciones:

1. Organizar la Clase:

En Filas, Semicírculo, Parejas, Grupos *¿* Aspecto fundamental para garantizar el máximo Tiempo de práctica

motriz.

2. Repartir Decisiones entre Profesor y Alumnos:

Decisiones Proactivas (Objetivos, Uso del Material), Interactivas (Ejecución, Feedback concurrente) y Postactivas (Evaluación, Feedback terminal).

3. Implicar distintos Canales:

Motriz, Afectivo, Social, Cognitivo.

Los Estilos de Enseñanza, según Muska Mosston y Delgado Noguera, se clasifican:

a) Tradicionales.

- Mando Directo: Decisiones y Ritmo de Ejecución tomadas por el Profesor (Aeróbic).
- Asignación de Tareas: Todos los alumnos trabajan lo mismo (Salto Atletismo en filas).

b) Individualizadores.

- Grupos Heterogéneos: Los más y menos capaces trabajan juntos y se ayudan (volteos).
- Grupos Homogéneos: Nivel similar, posibilita diferentes progresiones (toque dedos).
- Enseñanza Modular: El grupo se une por intereses (hacer 3 deportes simultáneos).
- Programas Individuales: Como un contrato o Autoentrenamiento (CFB).

c) Participativos.

- Enseñanza Recíproca. 2 Alumnos: A ejecuta y B corrige (Badminton).
- Grupos Reducidos. 3 Alumnos: A ejecuta, B Observa, C Anota (Realizar un Pino).
- MicroEnseñanza. Grupos de 10-15 alumnos y uno hace de Profesor (Cualquier técnica).

d) Socializadores.

- Estilo Socializador.
- Trabajo Colaborativo.
- Trabajo Interdisciplinar.
- Juegos de Rol.

La filosofía de estos estilos es el Trabajo Cooperativo, por lo que están integrados dentro de cualquier estilo que sea participativo.

e) Implicación Cognitiva.

- Descubrimiento Guiado. Convergente. Hay una sola solución (Entrada a Canasta).
- Resolución de Problemas. Divergente. Varias Soluciones (Representar la Alegría).

f) Creativos.

- Estilo Creativo. Libre exploración, sin objetivo de eficacia (Red, Indicadas y Conos).

Principios Metodológicos.

1. Transversalidad. El proceso de enseñanza competencial se caracterizará por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las áreas de conocimiento. Las PD incluirán estrategias para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.

2. Profesor Orientador. Utilizar métodos donde el profesorado sea orientador, promotor y facilitador del desarrollo competencial en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de este y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.

3. Convivencia. Los centros facilitarán las condiciones y entornos de aprendizaje donde la confianza, el respeto y la convivencia sean necesarias para el buen desarrollo del trabajo.

4. Implicación del alumnado. Las líneas metodológicas favorecerán la implicación del alumnado en su aprendizaje, la superación individual, el desarrollo de sus potencialidades y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover la colaboración y trabajo en equipo.

5. Fomento de la Lectura. Las P.D. incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

6. Conciencia Crítica. Se estimulará la reflexión y pensamiento crítico, los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.

7. Fuentes de Información. Saber recopilar, sistematizar y presentar la información y analizar, observar y experimentar adecuadamente según los contenidos de distintas materias.

8. Interactividad. Que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.

9. Aprendizaje Funcional (Transferencia). Con metodologías activas que contextualicen, interrelacionen contenidos y fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación.

10. Trabajo en equipo del Profesorado. Proporcionando un enfoque interdisciplinar que permita la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y actividades integradas que impliquen a varios departamentos y que permitan la adquisición de más de una competencia al mismo tiempo.

11. TIC. Se utilizarán como herramienta para el desarrollo del currículo.

Organización de Grupos.

Cómo organicemos a nuestro alumnado condicionará el tiempo real de práctica.
Haremos agrupamientos como los siguientes:

- Mixtos. Donde trabajen chicos y chicas, fomentando la Coeducación.
- Nivel Homogéneo. Nivel similar entre alumnos. Será un aprendizaje casi individualizado.
- Heterogéneos. Nivel diferente dentro del grupo. Los ¿mejores¿ ayudan a los compañeros.
- Al azar. La suerte hará que cada agrupamiento sea diferente y estén todos con todos.
- Por afinidad. Los alumnos eligen a sus compañeros. Se trabaja mejor cuando estoy a gusto.

Intentando evitar los tiempos de espera, jugaremos con los agrupamientos, el ratio alumnos-material y las formaciones: en oleadas, en filas, en circuito, en parejas¿También es importante marcar un tiempo de práctica o un número de repeticiones para evitar que en la ambigüedad los alumnos paren.

Modelos de Sesión / Clase.

Adaptada del Seminario Pedagógico de lo Corporal del grupo palentino que lidera Marcelino Vaca Escribano.

Momento de Encuentro. 10¿.

- 5¿: Tiempo para que se desplacen de la clase anterior y se cambien los que quieran de calzado.
- 5¿. Se sientan en 6 bancos suecos en torno a la pizarra y se presenta la clase de hoy enlazándola con la anterior y haciendo preguntas.

Momento de Actividad Motriz. 45¿.

- 5¿. Calentamiento autónomo o dirigido (actividad o el momento del curso)
- 5¿. Ejercicio 0 (C. Específico y Familiarización). Individual o Parejas.
- 5¿. Ejercicio 1 (Diagnóstico y Desarrollo). Individual o Parejas.

- 5 ¿. Ejercicio 2 (Desarrollo). Individual o Parejas.
- 5 ¿. Ejercicio 3 (Desarrollo y Variantes). Pequeños Grupos.
- 15 ¿. Ejercicio Global (Resumen o Aplicación). Mediano o Gran Grupo.
- 5. Vuelta a la Calma. Relajación Física y Psíquica y Análisis Crítico.

Momento de Despedida. 5 ¿.

- 5 ¿. Recogemos Material y Aseo (Se cambian camiseta y calcetines. Algunos se cambian totalmente de ropa).

Resolución de Conflictos.

La clase de educación física es un marco privilegiado para educar en y para el conflicto.

Partiendo de la premisa de que el conflicto es consustancial a los seres humanos y no es malo (es una fuente de energía) debemos tener recursos para actuar ante situaciones como:

¿ ¡Es que no nos pasan, es que no se mueven! ¿ Que además suele ser una lucha de sexos.

- ¿ Pasa al compañero/a mejor situado ¿.
- ¿ Muévete, busca líneas de pase ¿.
- ¿ Crea y Ocupa espacios libres ¿.

Son premisas básicas de negociación.

Alumno/a disruptivo ¿ Expulsar o No Expulsar? No somos partidarios de expulsar.

Si un alumno sale expulsado de clase: 1. Se sale con la suya; 2. Traspaso el problema a otro compañero (aula de convivencia, jefe-a de estudios) y 3. Mi capacidad para gestionar situaciones de ese queda en entre dicho. Lo cual no quita que como excepción tenga esa posibilidad. De nuevo la negociación aparece como la mejor opción.

Actividades cooperativas. A la fuerza en estas actividades tienen que hablar, discutir, solucionar conflictos y llegar a acuerdos. Diríamos que a cooperar, a trabajar en equipo se aprende cooperando.

Actividades competitivas. Saber perder pero también saber/querer ganar (esforzarse, cooperar con los compañeros) valorar las buenas acciones del contrario. Jugar sin árbitros (¿ Un país habrá llegado al máximo de su civismo cuando en él se puedan celebrar los partidos de fútbol sin árbitro ¿ José Luís Coll) y la educación como espectadores también entra dentro de la educación y los conflictos en Educación Física. Pero no nos olvidamos de que tenemos un EAE que nos habla de ¿ diseñar, participar y organizar AFD ¿.

El Refuerzo Positivo. Una vez hemos creado un ¿ buen clima de clase ¿ intentaremos constantemente animar a los alumnos y fijarnos en lo que hacen bien. Por supuesto que corregiremos los fallos que se produzcan pero reconocer sus progresos individuales y como grupo, ¿ chocar las manos ¿, aplaudir cuando algo se hace bien ¿ son acciones sencillas y que ayudan y mucho a generar en el alumnado un sentimiento de autoestima, de capacidad de competencia imprescindible para adherirse a la práctica físico-deportiva.

I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación

1. EVALUACIÓN CON RESPECTO AL ALUMNADO.

Partiendo de la base de que los referentes de la evaluación serán los Criterios de Evaluación, cuya ponderación está establecida en los "elementos curriculares" del único curso de esta etapa, valoramos la necesidad de que el alumnado entienda y comprenda lo que se espera de ellos/as y cómo se miden y cuantifican.

También queremos dejar constancia de que la ponderación de estos criterios de evaluación vendrá determinada por los siguientes factores:

1. El porcentaje de cada Criterio será tal y como aparece en la Programación Didáctica, siempre y cuando al finalizar el curso se haya podido trabajar sobre todos ellos y sus respectivos bloques de contenidos (asociados a los objetivos que persiguen). Es decir, si quedara algún contenido sin desarrollar, los criterios de evaluación correspondientes no se podrán valorar, por lo que el valor de los restantes se tendría que ajustar, hasta llegar al valor de 10 puntos.
2. La relación que la Orden del 15 de enero de 2021 establece sobre los Bloques de Contenidos y los Criterios de

Evaluación, a nuestro juicio, no se adapta a la realidad de la materia, pues no contempla la concordancia entre muchos elementos curriculares. Por este motivo, y a pesar de que en cada uno de los cursos aparece una ponderación en base a los Bloques de Contenidos, si la establecemos única y exclusivamente sobre los Criterios queda de la siguiente manera:

1º Bachillerato:

CE 1: 1.5 puntos.

CE 2: 1 punto.

CE 3: 1.5 puntos.

CE 4: 1.5 puntos.

CE 5: 1.5 puntos.

CE 6: 1 punto.

CE 7: 0.5 puntos.

CE 8: 0.5 puntos.

CE 9: 1 punto.

Centrado en momentos, procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación, el alumnado conocerá desde el inicio de curso que se valorará de la siguiente manera:

1. Proceso. 60%.

- Práctica diaria (observación directa, registro anecdótico, rúbrica...). 30%. CE 1, 2, 3, 4 y 5.

- Preguntas diarias. 10%. CE 1, 2, 3, 4 y 5.

- Escala Verificación Actitudes (registro de acontecimientos). 20%. CE 6, 7 y 8.

2. Resultados. 40%.

- Tareas Competenciales (exámenes prácticos con auto y coevaluación. 20%. CE 1, 2, 3, 4 y 5.

- Trabajos Monográficos (exposiciones, aplicaciones, presentaciones...) 20%. Todos los CE, con especial atención al 9.

Recuperación de Evaluaciones anteriores:

Para aquel alumnado que haya suspendido alguna evaluación durante el curso, se contemplan dos posibles maneras de recuperarlas:

- Si los Criterios de Evaluación se volvieron a trabajar durante el resto de curso y el alumno/a los superara, no tendría que hacer tarea adicional.

- Si los Criterios de Evaluación no se volvieron a trabajar durante el curso académico o el alumno/a volviera a no superarlos, tendrá que realizar las tareas competenciales correspondientes (Prueba teórica y Prueba práctica, realizadas en la semana previa a la finalización de la evaluación).

Prueba Extraordinaria:

Que se realizará en el mes de Septiembre.

El alumnado deberá elaborar durante el verano y diario que recoja un resumen de las Unidades Didácticas trabajadas durante el curso, con aportaciones personales (Criterios de Evaluación: Todos).

También tendrá que realizar una prueba teórica de 8 preguntas (Criterios de Evaluación 1, 2, 3, 4, 5 y 6 para 1º Ciclo y 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8 para 2º Ciclo) y una prueba práctica compuesta por los contenidos específicos del curso (Criterios de Evaluación 1, 2, 3, 4, 5 y 6 para 1º Ciclo y 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8 para 2º Ciclo).

Plan de recuperación de materias pendientes:

Un alumno/a de 1º Bachillerato no puede tener materias pendientes de 4º ESO. Sin embargo, sí existe la posibilidad de que, estando matriculado de 2º Bachillerato, tenga pendiente la Educación Física del primer curso. Ante la imposibilidad de que pueda superar los CE durante el desarrollo normal de las clases del curso en presente, puesto que esta materia no se imparte en el último curso de esta etapa, el alumnado deberá superar una prueba teórica y otra práctica, muy similar a la realizada en el prueba extraordinaria, en las fechas de Enero y Mayo del presente curso.

Dicho plan de recuperación de materias pendientes estará publicado y pinchado en el tablón destinado a tal efecto, en la planta baja del Centro.

2. EVALUACIÓN CON RESPECTO AL PROFESOR.

Utilizando en este caso los cuestionarios que pasamos a nuestros alumnos al final del curso, con una evaluación hacia el profesor; nuestra propia reflexión al finalizar cada una de las sesiones, que serán anotadas en nuestro cuaderno de clases y los acuerdos llegados en las Reuniones de Departamento.

3. EVALUACIÓN CON RESPECTO AL PROCESO DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE.

a) Evaluación de la programación didáctica.

Entendemos que tenemos que constatar la validez del proyecto curricular por ello al acabar el curso analizaremos en profundidad: Relación coherente entre sus elementos, si los contenidos son los prescriptivos o hemos añadido, si hay relación de continuidad entre los objetivos generales y contenidos. También analizaremos la programación de aula: para constatar que las UD programadas para el curso cubren los contenidos del PC y si el tratamiento de los contenidos es integrador y equilibrado (no se trabajan mucho más unos que otros)

b) Evaluación de la acción didáctica.

Valoraremos la realización práctica de lo que se ha programado, es decir de aquello que interviene en ¿dar clase¿. Constataremos si existe una coherencia entre todos los componentes de la acción didáctica: obj, activid, metod, agrupamientos, organización del espacio y del tiempo, materiales e instalaciones... También veremos si la acción didáctica es congruente con la que estaba prevista y si se desarrolla en función del nivel inicial del alumnado. Realizaremos esta evaluación de una forma sistemática: al finalizar el trimestre junto con las demás evaluaciones del proceso EA. Al final de cada sesión anotáramos también en nuestro cuaderno.

c) Evaluación de los resultados.

Realizaremos una valoración para ver la congruencia ente los objetivos previstos en la programación y los que realmente se han conseguido y para ver el nivel del alumnado que nos habíamos previsto obtener y el nivel realmente alcanzado por estos. También constataremos la interpretación que hacemos de los resultados, así como la relación de estos con el feed-back.

d) Evaluación del sistema de evaluación (metaevaluación).

Realizaremos una valoración de los procedimientos, técnicas e instrumentos que utilizamos para evaluar. Constataremos por un lado la coherencia entre los objetivos y contenidos con los criterios de evaluación y por otro la de estos con los procedimientos de evaluación utilizados.

J. Medidas de atención a la diversidad

Consideramos un eje fundamental de nuestra materia, no en vano, la gimnasia sueca, uno de los gérmenes de la Educación Física, surgió con carácter rehabilitador.

1. Hablamos de atención a la diversidad, basada en intereses, motivaciones y capacidades.

- Diversidad de intereses y capacidades:

Distinguimos optatividad como materia y como actividad.

Como materia, desde el Departamento estamos estudiando la posibilidad de proponer la creación de una optativa relacionada con la Salud y estilo de vida activo.

Optatividad como materia la consideramos en la planificación de nuestra Programación, cuando secuenciamos los bloques de contenidos en función de varios parámetros, donde la motivación del alumnado desempeña un papel fundamental. Es decir, si trabajar sobre el Criterio de Evaluación 3 se puede hacer con diferentes deportes colectivos, porqué no utilizar el que más interés despierte entre los chicos/as.

Del mismo modo, al finalizar cada evaluación, habrá una sesión que se dedicará a la realización de pruebas competenciales, ya sean de recuperación o para aquellos alumnos que no pudieran hacerla en su momento. Este día, los discentes que tengan la evaluación superada, puede practicar la actividad física y deportiva que elijan, de entre un abanico ofrecido por el profesor.

- Diversidad de capacidades:

El alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo es aquel que precisa de una adaptación a lo largo de toda la etapa o en un momento de la misma, por presentar necesidades educativas especiales, por

dificultades de aprendizaje, por historia personal, incorporación tardía al sistema educativo español o por presentar altas capacidades.

En la mayoría de casos, el carácter social, práctico e integrador de la EF, hace que modificando aspectos formales de las sesiones, podamos hacer frente a las diferentes demandas del alumnado que se encuentre en esta situación. La modificación del espacio de trabajo, soporte donde se da la información, tiempo de práctica o utilización de diferentes modelos de aprendizaje son solo un ejemplo de cómo desde esta materia se da cabida al 100% del alumnado.

2. Tipos de adaptaciones:

- De acceso o del propio currículo, no significativas.

Contemplamos este primer trimestre para la detección de algún alumno/a que pudiera precisar algún tipo de adaptación.

3. Adaptaciones concretas:

Cuando un chico o una chica presente una lesión puntual, que le prive de realizar alguna sesión de Educación Física, trataremos de que se integre en la medida de sus posibilidades en la dinámica de la clase, a través de metodologías colaborativas, como aprendizaje recíproco, microenseñanza, haciendo de observador, árbitro, adaptando las actividades para que pueda realizarlas...

Si tuviera una lesión de larga duración, los Criterios de Evaluación que no pudieran ser valorados en las mismas condiciones que sus compañeros, se adecuarán a la realización de trabajos monográficos y exposiciones de los mismos, junto con la participación en clase, haciendo labores de observador y evaluador del resto del alumnado.

K. Actividades complementarias y extraescolares

- Piragüismo en el río Guadalquivir (Complementaria). Bloque de Contenidos de Actividades en el Medio Natural.

- Viaje a Granada (Extraescolar y Transversal). Actividad cultural y deportiva. Bloque de Contenidos de Actividades en el Medio Natural.

* Amén de aquellas ferias y eventos temporales que se pudieran convocar con posterioridad a la finalización de esta Programación Didáctica, tras consulta y aprobación del Consejo Escolar.

L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación

.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)

A. Elementos curriculares**1. Objetivos de materia**

| Código | Objetivos |
|---------------|---|
| 1 | Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas. |
| 2 | Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones. |
| 3 | Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones. |
| 4 | Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo. |
| 5 | Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración, con y sin oponentes, en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica. |
| 6 | Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas. |
| 7 | Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. |
| 8 | Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación. |
| 9 | Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva. |
| 10 | Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos. |

2. Contenidos

| Contenidos | |
|--|---|
| Bloque 1. Salud y calidad de vida | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 1 | Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. |
| 2 | Relación ingesta y gasto calórico. |
| 3 | Análisis de la dieta personal. |
| 4 | Dieta equilibrada. |
| 5 | Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud |
| 6 | Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. |
| 7 | Características de las actividades físicas saludables. |
| 8 | Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. |
| 9 | Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. |
| 10 | Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. |
| 11 | La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. |
| 12 | Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. |
| 13 | Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. |
| 14 | Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. |
| 15 | Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. |
| 16 | Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. |
| 17 | Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. |
| 18 | El doping, el alcohol, el tabaco, etc. |
| 19 | La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. |
| 20 | Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. |
| 21 | Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. |
| 22 | Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. |
| 23 | Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. |
| 24 | Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. |
| 25 | Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. |
| 26 | Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. |
| 27 | Aplicaciones para dispositivos móviles. |
| 28 | Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc. |
| Bloque 2. Condición física y motriz | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 1 | Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. |
| 2 | La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. |

| Contenidos | |
|--|--|
| Bloque 2. Condición física y motriz | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 3 | Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. |
| 4 | Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. |
| 5 | El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. |
| 6 | Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. |
| 7 | Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. |
| 8 | Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. |
| 9 | La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. |
| 10 | Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas. |
| Bloque 3. Juegos y deportes | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 1 | Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. |
| 2 | Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. |
| 3 | Situaciones motrices en un contexto competitivo. |
| 4 | Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. |
| 5 | Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. |
| 6 | Los sistemas de juego. |
| 7 | Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. |
| 8 | Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. |
| 9 | La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. |
| 10 | Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes. |
| Bloque 4. Expresión corporal | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 1 | Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. |
| 2 | Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. |
| 3 | Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. |
| 4 | Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía. |
| Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 1 | Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. |
| 2 | Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. |

| Contenidos | |
|--|---|
| Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 3 | Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. |
| 4 | Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. |
| 5 | Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural. |

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
 EF12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
 EF13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
 EF14. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CD: Competencia digital
 CAA: Aprender a aprender
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
 EF12. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
 EF13. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
 EF14. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
 EF15. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
 EF16. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
 EF12. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Competencias clave

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EFI1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
 EFI2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
 EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
 EFI2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
 EFI3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
 EFI4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 3.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
 EFI2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
 EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
 EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
 EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
 CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

Estándares

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 4.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EFI4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 5.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EFI2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 5.9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EFI1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

EFI2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

C. Ponderaciones de los criterios

| Nº Criterio | Denominación | Ponderación % |
|-------------|--|---------------|
| EFI.4 | Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. | 10 |
| EFI.5 | Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. | 15 |
| EFI.6 | Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. | 10 |
| EFI.7 | Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. | 5 |
| EFI.1 | Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. | 15 |
| EFI.8 | Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. | 5 |
| EFI.4 | Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. | 5 |
| EFI.3 | Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. | 15 |
| EFI.2 | Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. | 10 |
| EFI.9 | Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. | 10 |

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

| Unidades didácticas | | |
|---------------------|--------------------------------|---------------|
| Número | Título | Temporización |
| 1 | Evaluación Inicial. | 6 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 2 | Acondicionamiento Físico | 10 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 3 | Programa de Autoentrenamiento. | 12 sesiones. |

| Número | Título | Temporización |
|--------|--------------------------------------|---------------|
| 4 | Deporte adversario: De combate. | 10 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 5 | Deporte colectivo: Especialización. | 10 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 6 | Deporte individual: Especialización. | 10 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 7 | Expresión Corporal: Bailes. | 8 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 8 | Actividades en el Medio Natural. | 6 sesiones. |

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

Idem al apartado de la Programación Didáctica.

G. Materiales y recursos didácticos

Idem al apartado de la Programación Didáctica.

H. Precisiones sobre la evaluación

Idem al apartado de la Programación Didáctica.

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

| Código | Objetivos |
|--------|---|
| 1 | Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas. |
| 2 | Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones. |
| 3 | Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones. |
| 4 | Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo. |
| 5 | Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración, con y sin oponentes, en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica. |
| 6 | Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas. |
| 7 | Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana. |
| 8 | Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación. |
| 9 | Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva. |
| 10 | Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos. |

2. Contenidos

| Contenidos | |
|--|---|
| Bloque 1. Salud y calidad de vida | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 1 | Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. |
| 2 | Relación ingesta y gasto calórico. |
| 3 | Análisis de la dieta personal. |
| 4 | Dieta equilibrada. |
| 5 | Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud |
| 6 | Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. |
| 7 | Características de las actividades físicas saludables. |
| 8 | Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. |
| 9 | Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. |
| 10 | Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. |
| 11 | La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. |
| 12 | Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. |
| 13 | Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. |
| 14 | Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. |
| 15 | Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. |
| 16 | Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía. |
| 17 | Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. |
| 18 | El doping, el alcohol, el tabaco, etc. |
| 19 | La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. |
| 20 | Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. |
| 21 | Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. |
| 22 | Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. |
| 23 | Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad. |
| 24 | Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. |
| 25 | Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. |
| 26 | Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. |
| 27 | Aplicaciones para dispositivos móviles. |
| 28 | Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc. |
| Bloque 2. Condición física y motriz | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 1 | Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. |
| 2 | La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. |

| Contenidos | |
|--|--|
| Bloque 2. Condición física y motriz | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 3 | Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. |
| 4 | Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. |
| 5 | El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. |
| 6 | Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. |
| 7 | Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. |
| 8 | Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. |
| 9 | La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. |
| 10 | Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas. |
| Bloque 3. Juegos y deportes | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 1 | Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro. |
| 2 | Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. |
| 3 | Situaciones motrices en un contexto competitivo. |
| 4 | Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha. |
| 5 | Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. |
| 6 | Los sistemas de juego. |
| 7 | Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. |
| 8 | Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. |
| 9 | La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. |
| 10 | Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes. |
| Bloque 4. Expresión corporal | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 1 | Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. |
| 2 | Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. |
| 3 | Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. |
| 4 | Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía. |
| Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 1 | Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. |
| 2 | Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. |

| Contenidos | |
|--|---|
| Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural | |
| Nº Ítem | Ítem |
| 3 | Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. |
| 4 | Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. |
| 5 | Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural. |

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
 EF12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
 EF13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
 EF14. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 1.5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CD: Competencia digital
 CAA: Aprender a aprender
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
 EF12. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
 EF13. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
 EF14. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
 EF15. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
 EF16. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas

Criterio de evaluación: 1.6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.
 EF12. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.

Criterio de evaluación: 1.7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.

Competencias clave

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EFI1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
 EFI2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
 EFI3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
 EFI2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
 EFI3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
 EFI4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 3.3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
 EFI2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.
 EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
 EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
 EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
 CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

Estándares

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 4.4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

EFI2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

EFI3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EFI4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.

Criterio de evaluación: 5.8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EFI2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 5.9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EFI1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

EFI2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

C. Ponderaciones de los criterios

| Nº Criterio | Denominación | Ponderación % |
|-------------|--|---------------|
| EFI.4 | Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. | 10 |
| EFI.5 | Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. | 15 |
| EFI.6 | Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. | 10 |
| EFI.7 | Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. | 5 |
| EFI.1 | Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. | 15 |
| EFI.3 | Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. | 15 |
| EFI.2 | Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. | 10 |
| EFI.4 | Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. | 5 |
| EFI.8 | Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. | 5 |
| EFI.9 | Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. | 10 |

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

| Unidades didácticas | | |
|---------------------|--------------------------------|---------------|
| Número | Título | Temporización |
| 1 | Evaluación Inicial. | 6 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 2 | Acondicionamiento Físico | 10 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 3 | Programa de autoentrenamiento. | 12 sesiones. |

| Número | Título | Temporización |
|--------|--------------------------------------|---------------|
| 4 | Deporte adversario: De combate. | 10 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 5 | Deporte colectivo: Especialización. | 10 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 6 | Deporte individual: Especialización. | 10 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 7 | Expresión Corporal: Bailes. | 8 sesiones. |
| Número | Título | Temporización |
| 8 | Deportes en la Naturaleza. | 6 sesiones. |

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

Idem al apartado de la Programación Didáctica.

G. Materiales y recursos didácticos

Idem al apartado de la Programación Didáctica.

H. Precisiones sobre la evaluación

Idem al apartado de la Programación Didáctica.