

PROGRAMACIÓN

EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
CURSO ESCOLAR 2022-2023

I.E.S. "FERNANDO DE LOS RÍOS"
FUENTE VAQUEROS

1.- LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESO : NUEVO MARCO NORMATIVO

La EF es una materia del bloque de asignaturas específicas que se cursa en toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

Y este curso se regirá por dos leyes generales educativas: la nueva LOMLOE para 1º y 3º de la ESO, y la “vieja” LOMCE para 2º y 4º de la ESO, por lo que para la programación de 1º y 3º de ESO se tomarán como referencia básica, según se dice en el apartado segundo “elementos y estructura del currículo” de la Instrucción:

- los **elementos curriculares** de la Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, en sus anexos III, IV, V y VI. Estos elementos curriculares son los establecidos en el artículo 2 de R.D. 217. En concreto: objetivos, competencias clave, competencias específicas, criterios de evaluación, saberes básicos y situaciones de aprendizaje.

- los **principios pedagógicos** citados en el artículo 6 del R.D. 217/2022 de 29 de marzo.

En cualquier caso la Educación Física se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

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

Se trata de educar a un alumnado comprometido con su sociedad, que sea responsable de su salud individual y colectiva, autónomo para la práctica de actividad física y que aprecie la riqueza de las manifestaciones culturales de carácter motriz, entre las que se incluye el flamenco.

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

En **2º y 4º de la ESO** esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: **Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural**

En **1º y 3º de la ESO** en seis: **Vida activa y saludable; Organización y gestión de la actividad física; Resolución de problemas en situaciones motrices; Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices; Manifestaciones de la cultura motriz; e Interacción eficiente y sostenible del entorno.**

1º y 3º de ESO

Han de ponerse en valor las diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico de Andalucía, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento deberá dirigirse a comprender, desde una visión crítica, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en las sociedades actuales, así como sus implicaciones económicas, políticas, sociales y en el ámbito de la salud, como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Para alcanzar las competencias específicas, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a **seis bloques de saberes básicos**, que deberán desarrollarse en distintos contextos, con la intención de generar situaciones de aprendizaje variadas. Para favorecer el proceso de concreción curricular, los saberes incluidos en estos bloques no apuntan hacia prácticas o manifestaciones concretas, sino que recogen los aspectos básicos a desarrollar.

El Bloque A, «Vida activa y saludable», aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

El Bloque B, «Organización y gestión de la actividad física», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

El Bloque C, «Resolución de problemas en situaciones motrices», tendrá un carácter transdisciplinar, atendiendo a tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Dichos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que

deberán dar respuesta a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

El Bloque D, «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices», se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica de la actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

El Bloque E, «Manifestaciones de la cultura motriz», abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

El Bloque F, «Interacción eficiente y sostenible con el entorno», por último, incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

El enfoque competencial debe presidir el diseño de las situaciones de aprendizaje, aportar aprendizajes contextualizados, significativos y funcionales para el alumnado, que les permitan realizar y resolver una variada gama de problemas motrices en contextos diversos. Las situaciones de aprendizaje deben responder al por qué y para qué se utilizan, desde el análisis de los elementos del proceso de enseñanza y aprendizaje y el empleo de metodologías que respondan a un aprendizaje auténtico y situado, más centrado en el alumnado. Entre estos modelos metodológicos destacan la educación deportiva, el modelo comprensivo, el estilo actitudinal, el modelo de responsabilidad personal y social, el vinculado a la salud, la gamificación, el aprendizaje-servicio, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza personalizada, el basado en la autoconstrucción de materiales, la pedagogía aventura, el ecológico, el ludotécnico o centrado en valores, entre otros. Independientemente de la estrategia empleada, para enriquecer el proceso de enseñanza es necesario un uso variado de estilos de enseñanza-aprendizaje, siendo preferible el uso de estilos cognitivos, creativos, socializadores y participativos, así como las propuestas de aprendizaje por proyectos y cooperativo transversales en la planificación docente, facilitando un aprendizaje inclusivo, funcional, integrado e interdisciplinar.

La competencia motriz se trabajará en situaciones de aprendizaje que se realicen en un contexto determinado, por la presencia o no de otras personas y la incertidumbre o

certidumbre que genera el medio. Con finalidades y objetivos variados: lúdicos, recreativos, agonísticos, higiénicos, funcionales, sociales, expresivos, catárticos, de interacción con el medio natural, y bajo unas reglas, implicando la movilización de manera integral y global de lo cognitivo, lo motor y lo afectivo-emocional, así como las relaciones interpersonales e intrapersonales. Las situaciones motrices de aprendizaje deben, por otro lado, responder a las necesidades psicológicas básicas del alumnado, generando dinámicas que permitan el desarrollo de su autonomía, otorgándole responsabilidades y permitiendo que participen en la toma de decisiones en las aulas. Así mismo, deben aportar un rico repertorio motriz desde una perspectiva comprensiva de la actividad física, en la que prevalezca el proceso por encima del resultado, el saber cómo y por qué por encima de la mera ejecución, de las interacciones sociales con los demás, potenciando un clima de aula que estimule las relaciones entre los alumnos y alumnas positivas y constructivas, que canalicen la inclusión de todos y todas. Todo ello generará una predisposición positiva hacia la actividad física, necesaria en la intención de adherir a los alumnos y alumnas a la práctica físico-deportiva en horario extraescolar y consolidar con ello estilos de vida más activos y saludables.

El modelo educativo propuesto se encuentra inmerso en una Transformación Digital Educativa. Es por este hecho que la Educación Física debe aprovechar los avances tecnológicos e incorporar a la docencia la pedagogía digital. Este recurso debe orientarse al desarrollo de la competencia digital del alumnado, además de empoderarlos en el buen uso de las nuevas tecnologías, salvaguardando en todo momento su seguridad.

La evaluación en Educación Física cobra un predominante carácter formativo; de esta manera contribuye a una educación competencial y funcional, donde el error es una oportunidad para el aprendizaje y la autorregulación por parte del alumnado.

Dirigiéndonos hacia una concepción más procesual y humanista, los contextos de evaluación y aprendizaje de la Educación Física deben ser lo más auténticos y significativos posibles, con el fin de preparar al alumnado para la vida. Por ello se debe potenciar la capacidad para aprender por sí mismos, preparándolos para adquirir un estilo de vida activo frente a una sociedad cada vez más sedentaria.

La evaluación en Educación Física, entendida como un proceso compartido en el que la autoevaluación y la participación del alumnado cobran especial relevancia, tendrá como referentes los criterios de evaluación y las competencias específicas de las que emanan. De la misma forma, se hace necesaria para la calidad educativa un proceso sistematizado y compartido de evaluación del proceso de enseñanza y, en especial, de la competencia docente

en clase: gestión de los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje, situaciones de aprendizaje empleadas, aplicación de los recursos e instalaciones, etc.

En consonancia con el aprendizaje competencial que se debe pretender a través del planteamiento de las distintas situaciones de aprendizaje en el aula, la evaluación debe diseñarse teniendo en cuenta la gran variedad de evidencias que se generan por parte del alumnado en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje. Estas evidencias deberán estar en consonancia con las competencias específicas que ha de desarrollar el alumnado, competencias estas graduadas a través de los criterios de evaluación, cobrando por tanto especial importancia la valoración de desempeños prácticos, productos relevantes o procesos del alumnado, tan característicos de esta materia.

De acuerdo con la INSTRUCCIÓN CONJUNTA 1 /2022, DE 23 DE JUNIO, DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN Y EVALUACIÓN EDUCATIVA Y DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL, POR LA QUE SE ESTABLECEN ASPECTOS DE ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO PARA LOS CENTROS QUE IMPARTAN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA PARA EL CURSO 2022/2023. Y la LOMLOE 3/2020 de 29 de diciembre; y el R.D. 217/2022 de 29 de marzo.

2º y 4º de ESO

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

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

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

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

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

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

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

La materia contribuye a la adquisición de las competencias clave, integrando las mismas en el proceso educativo.

La materia Educación Física contribuye 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.)

Esta materia desarrolla las competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso

de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación de retos a nivel personal.

Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva.

Esta materia en estos cursos 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, 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.

Educación Física trabaja los distintos elementos transversales del currículo, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad.

La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

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

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

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

Para estos cursos de 2º y 4º de ESO la presente programación está basada y fundamentada en la legislación vigente tanto del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte como de la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía:

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

-Decreto 182/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 111/2016 de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la ESO en la Comunidad Autónoma Andaluza.

- Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

Finalmente resaltar que la presente programación está dotada de la adecuada flexibilidad y adaptación a los intereses y competencias de nuestro alumnado y a posibles situaciones nuevas e imprevisibles.

2. CONTEXTO DEL CENTRO

El IES se halla en la zona de influencia socio-económica y de servicios de la capital, Granada.

El pueblo posee una actividad económica centrada fundamentalmente en el sector primario (agricultura intensiva) y con tendencia creciente en el sector servicios.

Con la impronta de una comunidad gitana relevante sometida a las fluctuaciones propias de los trabajos de temporada. Sus rasgos culturales unidos a sus formas de vida, en muchos casos próximas a la marginalidad, van a incidir en dos problemas endémicos: el absentismo y la inadaptación al sistema escolar. De ellos son directa consecuencia el fracaso escolar acumulado, la deserción escolar y la falta de expectativas académicas dentro del propio sistema escolar.

3.-ESTRUCTURA DEL DEPARTAMENTO

El departamento de Educación Física este curso vuelve a ser unipersonal, integrado por Antonio Pozo Sánchez.

La presente Programación va dirigida a los 4 grupos de la ESO del centro (un 1º ESO; un 2º ESO; un 3º ESO; y un 4º ESO) formando un total de 100 alumnos.

En 1º ESO tienen tres horas semanales; y en el resto de cursos 2 horas.

4.-OBJETIVOS Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

La enseñanza de la materia Educación Física en 2º y 4º de Educación Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyen en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

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

En 1º y 3º de ESO las Competencias Específicas (lo que el alumno debe poder usar en actividades o situaciones y requiere el uso de lo aprendido) a alcanzar son:

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

5.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente 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, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas de reproducción de modelos como de indagación, siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado.

Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos. Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los

chicos, o viceversa. 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 responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requieran de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar 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 la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberán implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

Dentro de la seguridad deberán tenerse en cuenta los riesgos asociados al uso de las tecnologías de la información y la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa.

Como ya se ha expresado, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. Ese punto se abordará más adelante.

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

En cuanto a la metodología para 1º y 3º, de acuerdo con el nuevo marco normativo, diremos que se junto a lo anterior, se basará en:

- Cooperación
- Responsabilidad
- Nuevos enfoques (cooperativos, ABP, ABJ, flipped classroom, etc.)
- Diferentes agrupamientos
- Interdisciplinariedad
- Recursos analógicos y digitales
- Interés común
- Sostenibilidad
- Convivencia democrática
- Actividades y proyectos complementarios y extraescolares.

Esta metodología será la base de las SITUACIONES DE APRENDIZAJE, las cuales se organizan para responder al cómo, concretar las intenciones educativas en la práctica y están vinculadas a las competencias y saberes.

Las situaciones de aprendizaje permiten el desarrollo de una o varias competencias y están contextualizadas. Deben respetar los principios del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA)

5.1. Orientaciones metodológicas

Los contenidos de la Educación Física tienen una diferenciación y especificidad muy evidente que hace necesario una didáctica específica para esta materia.

La problemática metodológica en la enseñanza de la Educación Física es diferente a la del aula y presenta unos niveles mayores de complejidad en lo que se refiere al aspecto organizativo de la clase, y a la vez ofrece unas oportunidades inmejorables para el desarrollo de las relaciones sociales y afectivas.

Las orientaciones metodológicas *deben responder* a los **principios del aprendizaje**, pues indican las condiciones necesarias para que los alumnos adquieran los contenidos de la enseñanza.

Las líneas/orientaciones de trabajo que el Departamento va a establecer para el trabajo educativo del área de Educación Física, van a corresponderse con los PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE del Sistema Educativo.

Por todo esto, a continuación, voy a señalar las Orientaciones Metodológicas que considero más idóneas en el Área de Educación Física. Además, indico a qué Principios de Aprendizaje responden esas Orientaciones, es decir, cómo voy a actuar en mi práctica educativa para responder a ellos:

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	PRINCIPIOS DE APRENDIZAJE
<ul style="list-style-type: none"> - Buscando la transferencia entre aprendizajes (hab. básicas-hab. específicas). - Teniendo en cuenta el medio en que se lleva a cabo el proceso de E-A. y el grupo al que va dirigido. 	<p>Partir de la situación del alumnado</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Planteando actividades que supongan un reto para el alumnado. - Integrando el mayor número de aspectos posibles recogidos en los diferentes núcleos de contenidos. - Relacionando C, P y A propios del área de EF. 	<p>Facilitar la construcción de aprendizajes significativos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Estableciendo relaciones dinámicas de interacción en las clases de EF. - Planteando situaciones-problema relacionadas con la EF. 	<p>El profesor/a como mediador del proceso de enseñanza-aprendizaje</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Atendiendo a sus intereses y motivaciones relacionados con la práctica de actividades físico-deportivas. - Llevando a cabo un trabajo individualizado adaptado al nivel de habilidad de cada alumno/a. 	<p>Atender a la diversidad del alumnado.</p>

La metodología se centrará de manera fundamental en el proceso de aprendizaje, y no únicamente en función de los resultados obtenidos.

La dinámica de clase será fundamentalmente participativa y comunicativa.

Por otra parte, una enseñanza mediante la búsqueda o el descubrimiento, con una implementación metodológica basada en la adquisición de conductas motrices adaptativas.

La metodología a emplear en general procurará:

³⁵/₁₇ Motivar al alumnado.

³⁵/₁₇ Propiciar la participación y la creatividad.

³⁵/₁₇ Procurar la integración de los alumnos con necesidades específicas. Metodología integradora

³⁵/₁₇ Presentar el mayor número de situaciones que tengan aplicación práctica en la vida cotidiana del alumno como persona.

³⁵/₁₇ Fomentar la alegría y la solidaridad.

³⁵/₁₇ Usar correctamente las instalaciones del centro

6.2.- Análisis de los Elementos Metodológicos.

A- Técnica de enseñanza.

“Habilidad para utilizar el conjunto de recursos que posee la didáctica de la educación física, y abarca la forma concreta de actuar del profesor, su forma de dar la información inicial, la forma de ofrecer el conocimiento de resultados o cómo mantiene la motivación de los alumnos (Delgado Noguera, 1998).

³⁵/₁₇ INSTRUCCIÓN DIRECTA.

Esta forma está relacionada con el concepto de aprendizaje por imitación o por modelos. Todas las decisiones las toma el profesor, por lo que el alumno mantiene un papel pasivo en cuanto a decisiones.

La organización es más formal y resulta más difícil individualizar. Las actuales orientaciones recomiendan utilizar menos esta técnica en beneficio de la indagación.

La utilizaremos para el aprendizaje de movimientos complejos en ejecución, control y técnica; en preparación física (en calentamientos, cuando hay muchos alumnos, con tareas eminentemente ejecutivas...); en prácticas deportivas orientadas a la automatización de patrones técnicos; tratamiento de deportes y habilidades deportivas; en danzas típicas: en habilidades gimnásticas; y en actividades que entrañen peligro (multilanzamientos...)

³⁵/₁₇ INDAGACIÓN.

Esta técnica está basada en la línea de la búsqueda, exploración y descubrimiento. Es decir, el profesor no mostrará un modelo, al alumno se le ofrece la posibilidad de resolver problemas y que descubra por sí mismo los aprendizajes o capacidades de la materia.

Según Sánchez Bañuelos el mejor aprendizaje es el que uno adquiere por sí mismo, ya que el nivel de retención es mayor. El alumnado adquiere un papel de protagonista del proceso.

Se favorece así la implicación cognitiva en la actividad motriz siendo el proceso de enseñanza más individualizado.

Es una técnica más educativa que la anterior, la organización es menos formal, ofreciendo a los alumnos/as más libertad y favoreciendo la mayor motivación.

Se utilizará en contenidos como deportes colectivos, tareas en grupo con objetivos comunes, expresión corporal, juegos cooperativos, recreativos y competitivos, tácticas en deportes de equipo, contenidos novedosos o desconocidos, actividades de educación física de base y en el medio natural.

B.- Estilos de enseñanza.

“La forma peculiar de interacción con los alumnos que se manifiesta en las decisiones preactivas, durante las decisiones interactivas y también en las decisiones postactivas”
Mosston y Ashworth (1999).

Dependerá de los objetivos y contenidos a tratar. No obstante, alternaremos sesiones y actividades en las que se utilicen la asignación de tareas, el mando directo, la enseñanza recíproca, el descubrimiento guiado y la resolución de problemas, el trabajo por grupos en función del nivel, estilos que promueven la creatividad y la participación, así como aquellos que favorecen la socialización.

C.- Estrategia en la práctica.

La estrategia en la práctica va a estar muy mediatizada por el contenido que se vaya a trabajar.

Es la forma particular de abordar los distintos elementos que componen la progresión de enseñanza de una determinada habilidad motriz en función de la complejidad de la tarea.

GLOBAL: en tareas simples de baja complejidad.

³⁵₁₇ *Global Modificando la Situación Real*: es aquella que se ejecuta en su totalidad, pero modificando las condiciones de ejecución. Así, en los diferentes ejercicios y juegos iremos manipulando las condiciones de ejecución progresivamente evolucionando de situaciones de menor a mayor complejidad.

³⁵₁₇ *Global Polarizando la Atención*: la tarea se ejecuta en su totalidad, pero los alumnos fijan su atención en algún aspecto importante de la ejecución.

³⁵₁₇ *Global Pura*: se realizan las tareas objeto de aprendizaje en las situaciones de ejecución estandarizadas.

ANALÍTICA: consiste en aislar un elemento técnico del juego real, descomponer una acción técnico-táctica en diferentes partes al enseñar una actividad. Así, en tareas complejas de alta organización en las que se descompone la habilidad a adquirir en partes, podrá ser:

³⁵₁₇ *Analítica Pura*: la tarea se descompone en partes y la ejecución va a comenzar por aquella parte que el profesor considere más importante. Sucesivamente se irán practicando aisladas todas sus partes hasta la síntesis.

³⁵₁₇ *Analítica Secuencial*: se descompone en partes la tarea y la ejecución comienza por la primera parte en orden temporal, se respeta la secuencia de la tarea. Se procede por último a la práctica global.

³⁵₁₇ *Analítica progresiva*: se descompone en partes y la práctica comenzaría con un solo elemento, y una vez dominado se añadirían progresivamente nuevos elementos hasta la ejecución total de la tarea.

MIXTA: combinando ambas estrategias. Debido a que todas las progresiones tienden a finalizar de forma global, la estrategia en la práctica mixta, comienza siempre con un ejercicio global, después se practica una parte analíticamente y termina con global.

D.- Organización y control.

³⁵₁₇ **De la sesión**: las clases van a tener una duración real de unos 40 ó 50 minutos. Se dividen en tres partes: *inicial*, donde se pasa lista, se reparten fichas, se dan explicaciones teóricas y se realiza el calentamiento; *intermedia*, donde se trabajan los contenidos propios de la sesión; *final*, donde se realiza actividades de vuelta a la calma, actividades de reflexión, actividades de las fichas, además los alumnos y alumnas se deben asear, y mudarse al menos de camiseta.

³⁵₁₇ **De los alumnos y alumnas**: en base a la tarea, número de alumnos/as, material e instalaciones.

³⁵₁₇ Predomina la organización masiva sobre todo en calentamientos y vuelta a la calma.

³⁵₁₇ Durante la sesión: masiva, grupos reducidos y también trabajo en circuito

³⁵₁₇ Los alumnos "exentos" deben comunicarlo al principio de la clase y se les dará una ficha a cumplimentar acerca de la sesión o bien ayudarán en la organización-control.

³⁵₁₇ En caso de fatiga, lesión, abandono de práctica... el alumnado pasará a ayudar en el control-organización de la clase.

³⁵₁₇ **Del tiempo**: La ejecución de tareas podrá ser:

³⁵₁₇ *Simultánea* para optimizar el tiempo útil de práctica individual.

³⁵₁₇ *Alternativa* para que la pareja observe y analice a su compañero o compañera.

³⁵₁₇ *Consecutiva* evitando un tiempo de espera largo.

³⁵₁₇ **Del espacio**: la ubicación del alumnado en el espacio debe ser aquella que nos permita un buen *control* de los mismos. Intentaremos que todos estén en nuestro campo de visión. Además, hay que tener en cuenta la ubicación del alumnado en el espacio para evitar

accidentes, choques, golpes, etc. No se permitirá que se creen “*espacios marginales*” ocupados por los menos dotados.

³⁵₁₇ **Otras pautas** de mejora de la organización:

- ³⁵₁₇ Posición del profesor “externa” o “interna” según convenga y dependiendo de cómo demos la información y el conocimiento de los resultados y de las medidas que queramos adoptar según la situación. Se pasará por todos los posibles grupos.
- ³⁵₁₇ Utilizando señales apoyado por el silbato, la voz o indicaciones gestuales que ya conocen los alumnos (para venir cerca del profesor, recoger el material...)
- ³⁵₁₇ Controlando la intensidad y la participación (ritmo adecuado de ejercicios, progresión, repeticiones...)
- ³⁵₁₇ Establecimiento de grupos de responsabilidad para el cuidado de material, su colocación y recogida...

E.- **Clima de aula.**

El clima de aula debe ser *positivo*, el alumnado debe sentirse en un ambiente de afecto y confianza. Pero además deben comprender que para que funcionen las clases de E.F. deben estar sujetas a unas normas que se han de cumplir.

No se debe coartar la actuación de ningún alumno. El docente deberá tener expectativas de éxito en todo momento y convertirse en dinamizador de la clase, procurando atender a todos los alumnos y alumnas, dando conocimiento de resultados de tipo positivo y dialogando y favoreciendo las relaciones sociales.

F.- **Recursos didácticos.**

³⁵₁₇ **Materiales:** deben ajustarse al currículo planificado. En líneas generales podemos indicar que se va a utilizar una gran cantidad y variedad de material deportivo, lo cual es normal si tenemos en cuenta que el currículo planificado es muy amplio.

³⁵₁₇ **Libro de texto:** contamos con libros de texto para primero y tercero de ESO. Al poseer dichos libros soporte digital con la editorial Teide, los contenidos digitales de la misma estarían disponibles para el alumnado de segundo y cuarto de la ESO. Aspecto muy importante ante una eventual necesidad de teleformación.

³⁵₁₇ **Instalaciones:** las instalaciones más utilizadas van a ser las específicas de E.F. Aunque también vamos a utilizar el aula para el trabajo de las TIC; sala de usos múltiples para el

visionado y evaluación de vídeos; visitaremos las instalaciones deportivas municipales; se realizará orientación en el entorno del municipio y se realizarán actividades lúdicas basadas en Juegos y Deportes Alternativos en el entorno más cercano al centro.

6.- CONTENIDOS, SABERES BÁSICOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

A continuación, desarrollamos los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluable para 2º y 4º de la ESO, y las competencias específicas, criterios de evaluación y saberes básicos mínimos para 1º y 3º de de la ESO:

Educación Física. 1.º ESO

Competencia específica 1

1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.

1.4. Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.

1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2

2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

Competencia específica 4

4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Reconocer las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma guiada el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.

Saberes básicos de primer curso

A. Vida activa y saludable

EFI.2.A.1. Salud física

EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.

EFI.2.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.

EFI.2.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.

EFI.2.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

EFI.2.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

EFI.2.A.1.7. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.2.A.1.8. Características de las actividades físicas saludables.

EFI.2.A.2. Salud social

EFI.2.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

EFI.2.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

EFI.2.A.3. Salud mental

EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

EFI.2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

EFI.2.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

EFI.2.A.3.4. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

EFI.2.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

EFI.2.B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

EFI.2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

EFI.2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFI.2.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.2.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices

EFI.2.B.8.1. Calzado deportivo y ergonomía.

EFI.2.B.8.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

EFI.2.B.8.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

EFI.2.B.8.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.

EFI.2.B.8.5. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EFI.2.C.1. Toma de decisiones

EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.

EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

EFI.2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.

EFI.2.D.2. Habilidades sociales

EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EFI.2.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

EFI.2.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

EFI.2.E.3. Usos comunicativos de la corporalidad

EFI.2.E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.

EFI.2.E.3.2. Técnicas de interpretación.

EFI.2.E.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco.

EFI.2.E.5. Deporte y perspectiva de género

EFI.2.E.5.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.

EFI.2.E.5.2. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).

EFI.2.E.5.3. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EFI.2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

EFI.2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

EFI.2.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

EFI.2.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.

EFI.2.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.

EFI.2.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.

EFI.2.F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

EFI.2.F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Competencias específicas	Criter. de eval.	Saberes básicos mínimos
Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e	1.1.	EFI.2.A.1.1

<p>incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>		<p>EFI.2.A.3.1 EFI.2.B.4.</p>
	1.2.	<p>EFI.2.A.1.1 EFI.2.A.1.2 EFI.2.A.1.3 EFI.2.A.1.4 EFI.2.A.1.5 EFI.2.B.3.</p>
	1.3.	<p>EFI.2.F.1.</p>
	1.4.	<p>EFI.2.B.7.</p>
	1.5	<p>EFI.2.A.2. EFI.2.A.3.3. EFI.2.B.5.</p>
	1.6	<p>EFI.2.B.5. EFI.2.B.6.</p>
<p>2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	2.1.	<p>EFI.2.A.3.1. EFI.2.B.2. EFI.2.B.4. EFI.2.C.1.1. EFI.2.C.1.2. EFI.2.C.5. EFI.2.C.6. EFI.2.D.1.1. EFI.2.D.1.2.</p>
	2.2.	<p>EFI.2.C.1.1. EFI.2.C.1.3. EFI.2.C.1.4. EFI.2.C.1.5. EFI.2.C.4.</p>

		EFI.2.C.5
	2.3	EFI.2.C.1.1. EFI.2.C.2. EFI.2.C.3. EFI.2.C.4. EFI.2.C.5.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.1	EFI.2.A.3.2. EFI.2.B.1. EFI.2.D.1.1. EFI.2.D.2.2. EFI.2.D.2.3.
	3.2	EFI.2.C.5. EFI.2.D.1.2. EFI.2.D.2.1.
	3.3	EFI.2.A.2. EFI.2.D.2.1. EFI.2.D.2.3
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.	4.1	EFI.2.E.1. EFI.2.E.2.
	4.2.	EFI.2.E.5.
	4.3.	EFI.2.B.4. EFI.2.C.2. EFI.2.E.3.1. EFI.2.E.3.2. EFI.2.E.4. EFI.2.E.5.
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la	5.1	EFI.2.F.2. EFI.2.F.3. EFI.2.F.4.

comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, econociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.		EFI.2.F.5.
	5.2.	EFI.2.B.7. EFI.2.F.1. EFI.2.F.2. EFI.2.F.3. EFI.2.F.4. EFI.2.F.7. EFI.2.F.8.

Educación Física 2º ESO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Salud y calidad de vida		
<p>Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.</p> <p>Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.</p> <p>El descanso y la salud.</p> <p>Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</p> <p>Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.</p> <p>Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo...</p> <p>Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas</p>	<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p> <p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>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</p>

<p>como medio de prevención de lesiones.</p> <p>El calentamiento general y específico.</p> <p>Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.</p> <p>Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.</p> <p>La igualdad en el ámbito de la actividad físicodeportiva.</p> <p>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.</p>		<p>deporte en el contexto social actual.</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.</p> <p>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>
<p>Bloque 2. Condición física y motriz</p>		
<p>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.</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo CMCT, CAA.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos</p>

	<p>sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las</p>
--	---	--

		habilidades motrices en función de las propias dificultades.
Bloque 3. Juegos y deportes		
<p>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</p> <p>Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.</p> <p>Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</p> <p>Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.</p> <p>Situaciones reducidas de juego.</p> <p>Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.</p> <p>Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</p> <p>Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y 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>3.1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>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.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>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</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del</p>

<p>Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>		<p>esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>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.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>Bloque de Expresión corporal</p>		
<p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</p> <p>Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</p> <p>El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando</p>

<p>expresivas.</p> <p>Los bailes y danzas como manifestación artísticoexpresiva.</p> <p>Bailes tradicionales de Andalucía.</p> <p>Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</p>	<p>las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y 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>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p>	<p>actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>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.</p> <p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>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.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</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</p>
---	---	---

		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.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural		
<p>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.</p> <p>Técnicas de progresión en entornos no estables.</p> <p>Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terrenomapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.</p> <p>Juegos de pistas y orientación.</p> <p>Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</p> <p>Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.</p> <p>El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.</p> <p>Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físicodeportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>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.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físicodeportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona adaptaciones orgánicas con actividad física</p>

		<p>sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>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.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>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.</p>
--	--	--

Educación Física. 3º ESO

Competencia específicas

Competencia específica 1

1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas

informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.

1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Competencia específica 2

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

Competencia específica 3

3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones

vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

Competencia específica 4

4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.

4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.

Competencia específica 5

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.

Saberes básicos 3º

A. Vida activa y saludable

EFI.4.A.1. Salud física

EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.

EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

EFI.4.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).

EFI.4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

EFI.4.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.4.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

EFI.4.A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.

EFI.4.A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

EFI.4.A.2. Salud social

EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.

EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.

A.3.Salud mental

EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.

EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física

EFI.4.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.

EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

EFI.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

EFI.4.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.

EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFI.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFI.4.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.4.B.10. Actuaciones críticas ante accidentes.

EFI.4.B.11. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).

EFI.4.B.12. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EFI.4.C.1. Toma de decisiones

EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

EFI.4.C.3. Capacidades condicionales

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

EFI.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas:

profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

EFI.4.D.1. Autorregulación emocional

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2. Habilidades sociales

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

EFI.4.E.5. Deporte y perspectiva de género

EFI.4.E.5.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.

EFI.4.E.5.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).

EFI.4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.

EFI.4.E.5.4. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.

EFI.4.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

EFI.4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.

EFI.4.E.8. El deporte en Andalucía.

EFI.4.E.9. Los Juegos Olímpicos

EFI.4.E.9.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.

EFI.4.E.9.2. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.

EFI.4.E.9.3. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EFI.4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.

EFI.4.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

EFI.4.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

EFI.4.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.

EFI.4.F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Competencia específica	Crit. de Eval.	Saberes mínimos básicos
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.1.	EFI.4.A.1.1. EFI.4.B.5.
	1.2.	EFI.4.A.1.2. EFI.4.A.1.3. EFI.4.A.1.4. EFI.4.A.1.5. EFI.4.B.2. EFI.4.B.3. EFI.4.B.5.
	1.3.	EFI.4.B.2. EFI.4.B.3. EFI.4.B.7.
	1.4.	EFI.4.B.8.
	1.5.	EFI.4.A.1.6. EFI.4.A.2.1. EFI.4.A.2.2. EFI.4.A.3.2. EFI.4.A.3.3. EFI.4.B.5.

		EFI.4.B.6. EFI.4.D.2.3. EFI.4.E.5.
	1.6.	EFI.4.B.5. EFI.4.B.6.
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.1.	E.FI.4.B.1. EFI.4.B.4. EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.2. EFI.4.C.5. EFI.4.C.6. EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1.
	2.2.	EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.3. EFI.4.C.1.4. EFI.4.C.1.5. EFI.4.C.4. EFI.4.C.5.
	2.3.	EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.2. EFI.4.C.3. EFI.4.C.4. EFI.4.C.5.
3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios	3.1.	EFI.4.A.3.1. EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1. EFI.4.D.2.2. EFI.4.D.2.3.
	3.2.	EFI.4.B.4.

<p>en los que se participa.</p>		<p>EFI.4.C.5. EFI.4.D.2.1. EFI.4.E.4.</p>
<p>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>	<p>3.3.</p>	<p>EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.1.</p>
<p>4.1.</p>	<p>4.1.</p>	<p>EFI.4.A.2.2. EFI.4.E.1. EFI.4.E.6. EFI.4.E.7.</p>
<p>4.2.</p>	<p>4.2.</p>	<p>EFI.4.A.3.3. EFI.4.E.5.</p>
<p>4.3.</p>	<p>4.3.</p>	<p>EFI.4.C.2. EFI.4.E.2. EFI.4.E.3. EFI.4.E.4.</p>
<p>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.</p>	<p>5.1.</p>	<p>EFI.4.F.3. EFI.4.F.4. EFI.4.F.5.</p>
<p>5.2.</p>	<p>5.2.</p>	<p>EFI.4.B.7. EFI.4.F.1. EFI.4.F.2. EFI.4.F.3. EFI.4.F.4. EFI.4.F.7.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
------------	-------------------------	--------------------------------------

Bloque 1. Salud y calidad de vida		
<p>Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</p> <p>La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>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.</p> <p>La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.</p> <p>Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>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.</p> <p>El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.</p> <p>Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de</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>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. CAA, CD, SIEP.</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. CCL, CAA, SIEP, CEC.</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.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>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.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>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>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y</p>

<p>actividad física.</p> <p>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.</p> <p>Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.</p> <p>Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.</p> <p>Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>		<p>argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
<p>Bloque 2. Condición física y motriz</p>		
<p>Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</p> <p>La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</p> <p>Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</p> <p>Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CAA, SIEP.</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>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>2.1. Elabora composiciones de carácter artísticoexpresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>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.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p> <p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose</p>

		<p>a las acciones del adversario.</p> <p>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.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboraciónoposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>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>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.</p> <p>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.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o</p>
--	--	---

		actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.
Bloque 3. Juegos y deportes		
<p>Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.</p> <p>Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos.</p> <p>La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.</p> <p>Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.</p> <p>La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.</p> <p>Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</p> <p>Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.</p> <p>Las características de cada participante.</p> <p>Los factores presentes en el entorno.</p> <p>Organización y realización de eventos en los que se practiquen</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>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.</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. CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</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.</p> <p>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.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</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.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las</p>

<p>deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</p> <p>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.</p> <p>Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.</p>		<p>compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>Bloque de Expresión corporal</p>		
<p>Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.</p> <p>Creación y realización de montajes artísticoexpresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</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>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CAA, 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.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>2.1. Elabora composiciones de carácter artísticoexpresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>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.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y</p>

		<p>aceptando propuestas.</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.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</p>		
<p>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.</p> <p>Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.</p> <p>La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.</p> <p>Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.</p> <p>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.</p> <p>Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p> <p>Fomento de los desplazamientos activos.</p> <p>Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida,</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</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>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>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.</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.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</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.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>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.</p>

<p>la salud y la calidad de vida.</p> <p>Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</p>		<p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>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.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</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.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3 Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
--	--	--

6.1. Temporalización de los contenidos por cursos y trimestres

Temporalización contenidos 1º ESO

PRIMER TRIMESTRE	<p>A. <u>Vida activa y saludable</u></p> <p>A.1. Salud física</p> <p>A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.</p> <p>A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</p> <p>A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.</p> <p>A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</p> <p>A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</p> <p>A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</p> <p>A.1.7. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>2.A.1.8. Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>2.A.2. Salud social</p> <p>2.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.</p> <p>2.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>2.A.3. Salud mental</p> <p>2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p> <p>2.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>2.A.3.4. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <p>2.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.</p> <p>2.B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p>
------------------	---

	<p>2.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p> <p>2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p> <p>2.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</p> <p>2.B.8.1. Calzado deportivo y ergonomía.</p> <p>2.B.8.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>2.B.8.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</p> <p>2.B.8.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.</p> <p>2.B.8.5. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</p>
--	---

SEGUNDO TRIMESTRE	<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>2.C.1. Toma de decisiones</p> <p>2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>2.D.1. Gestión emocional</p> <p>2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</p> <p>2.D.2. Habilidades sociales</p> <p>2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.</p> <p>2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</p> <p>2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBifóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
-------------------	---

TERCER TRIMESTRE	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>2.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</p> <p>2.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p> <p>2.E.3. Usos comunicativos de la corporalidad</p> <p>2.E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.</p> <p>2.E.3.2. Técnicas de interpretación.</p> <p>2.E.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco.</p> <p>2.E.5. Deporte y perspectiva de género</p> <p>2.E.5.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.</p> <p>2.E.5.2. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).</p> <p>2.E.5.3. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <p>2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.</p> <p>2.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</p> <p>2.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</p> <p>2.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.</p> <p>2.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.</p> <p>2.F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>2.F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>
------------------	--

Temporalización contenidos 2ºESO

PRIMER TRIMESTRE	<p><u>Bloque salud y calidad de vida</u></p> <p>Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.</p> <p>Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.</p> <p>El descanso y la salud.</p> <p>Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</p> <p>Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.</p> <p>Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo...</p> <p>Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>El calentamiento general y específico.</p> <p>Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.</p> <p>Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.</p> <p>La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.</p> <p>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.</p> <p><u>Bloque Condición física y motriz</u></p> <p>Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</p> <p>Indicadores de la intensidad de esfuerzo.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Control de la intensidad de esfuerzo.</p> <p>Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</p>
------------------	---

SEGUNDO TRIMESTRE	<p><u>Bloque Juegos y Deportes</u></p> <p>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</p> <p>Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.</p> <p>Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</p> <p>Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.</p> <p>Situaciones reducidas de juego.</p> <p>Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.</p> <p>Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</p> <p>Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</p> <p>Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>
-------------------	--

TERCER TRIMESTRE	<p><u>Bloque Expresión Corporal</u></p> <p>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</p> <p>Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</p> <p>El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</p> <p>Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.</p> <p>Bailes tradicionales de Andalucía.</p> <p>Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</p> <p><u>Bloque Actividades físicas en el medio natural</u></p> <p>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.</p> <p>Técnicas de progresión en entornos no estables.</p> <p>Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terrenomapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.</p> <p>Juegos de pistas y orientación.</p> <p>Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</p> <p>Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.</p> <p>El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.</p> <p>Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</p>
------------------	---

PRIMER TRIMESTRE	<p>A. Vida activa y saludable</p> <p>4.A.1. Salud física</p> <p>4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>4.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).</p> <p>4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>4.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>4.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).</p> <p>4.A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</p> <p>4.A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p>4.A.2. Salud social</p> <p>4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.</p> <p>4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p>A.3. Salud mental</p> <p>EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.</p> <p>4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.</p> <p>4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</p> <p>4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p> <p>B. Organización y gestión de la actividad física</p> <p>4.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p> <p>4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>4.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p>
------------------	--

SEGUNDO TRIMESTRE	<p>4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p> <p>4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p> <p>4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</p> <p>4.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>4.B.10. Actuaciones críticas ante accidentes.</p> <p>4.B.11. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).</p> <p>4.B.12. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p> <p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p> <p>4.C.1. Toma de decisiones</p> <p>4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p>4.C.3. Capacidades condicionales</p> <p>4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <p>4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p> <p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p> <p>4.D.1. Autorregulación emocional</p> <p>4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
-------------------	---

TERCER TRIMESTRE	<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p> <p>4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p> <p>4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.</p> <p>4.E.5. Deporte y perspectiva de género</p> <p>4.E.5.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.</p> <p>4.E.5.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).</p> <p>4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</p> <p>4.E.5.4. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</p> <p>4.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p> <p>4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.</p> <p>4.E.8. El deporte en Andalucía.</p> <p>4.E.9. Los Juegos Olímpicos</p> <p>4.E.9.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.</p> <p>4.E.9.2. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.</p> <p>4.E.9.3. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.</p> <p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p> <p>4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.</p> <p>4.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>4.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>4.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.</p> <p>4.F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>
------------------	---

PRIMER TRIMESTRE	<p><u>Bloque 1. Salud y calidad de vida.</u></p> <p>Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</p> <p>La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>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.</p> <p>La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.</p> <p>Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>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.</p> <p>El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.</p> <p>Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>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.</p> <p>Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.</p> <p>Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.</p> <p>Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p> <p><u>Bloque 2. Condición física y motriz.</u></p> <p>Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</p> <p>La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</p> <p>Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</p> <p>Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>
------------------	--

SEGUNDO TRIMESTRE	<p><u>Bloque 3. Juegos y deportes.</u></p> <p>Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.</p> <p>Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos.</p> <p>La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.</p> <p>Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboraciónoposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.</p> <p>La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.</p> <p>Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</p> <p>Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.</p> <p>Las características de cada participante.</p> <p>Los factores presentes en el entorno.</p> <p>Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</p> <p>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.</p> <p>Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora</p>
-------------------	---

TERCER TRIMESTRE	<p><u>Bloque 4. Expresión corporal</u></p> <p>Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.</p> <p>Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.</p>
	<p><u>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.</u></p> <p>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.</p> <p>Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.</p> <p>La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.</p> <p>Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.</p> <p>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.</p> <p>Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p> <p>Fomento de los desplazamientos activos.</p> <p>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.</p> <p>Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</p>

6.2. Evaluación del Proceso de Aprendizaje:

Según la Orden de 15 de enero de 2021 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, en su artículo 37. Carácter de la evaluación:

1. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, diferenciada y objetiva según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.
2. La evaluación será continua por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el progreso del alumnado, con el fin de detectar las dificultades en el

momento en el que se produzcan, averiguar sus causas y, en consecuencia, de acuerdo con lo dispuesto en el Capítulo VI del Decreto 111/2016, de 14 de junio, adoptar las medidas necesarias dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias, que le permita continuar adecuadamente su proceso de aprendizaje.

3. El carácter formativo de la evaluación propiciará la mejora constante del proceso de enseñanza y aprendizaje. La evaluación formativa proporcionará la información que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.

4. La evaluación será integradora por tener en consideración la totalidad de los elementos que constituyen el currículo y la aportación de cada una de las materias a la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y al desarrollo de las competencias clave.

5. El carácter integrador de la evaluación no impedirá al profesorado realizar la evaluación de cada materia de manera diferenciada, en función de los criterios de evaluación y su concreción en estándares de aprendizaje evaluables como orientadores de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje.

6. El alumnado tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de plena objetividad, a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos de manera objetiva, y a conocer los resultados de sus aprendizajes para que la información que se obtenga a través de la evaluación tenga valor formativo y lo comprometa en la mejora de su educación.

7. Asimismo, en la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado se considerarán sus características propias y el contexto sociocultural del centro.

Y en su artículo 38. Referentes de la evaluación;

1. La evaluación será criterial por tomar como referentes los criterios de evaluación de las diferentes materias curriculares, así como su desarrollo a través de los estándares de aprendizaje evaluables, como orientadores de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, que figuran en los Anexos II, III y IV.

2. Asimismo, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación, promoción y titulación incluidos en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en las programaciones didácticas de las materias y, en su caso, ámbitos.

3. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables a los que se refiere el artículo 2.

Artículo 39. Procedimientos e instrumentos de evaluación.

1. El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los objetivos de Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave.

2. A tal efecto, se utilizarán diferentes instrumentos, tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

A.- **Qué evaluar: criterios de evaluación.** (Descritos en el punto 6.1.)

B. Procedimientos de evaluación, cómo evaluar.

- Cuestionarios y Pruebas Objetivas, en todas sus variantes (de respuesta corta, de texto incompleto, de correspondencia, de opción múltiple o de verdadero-falso) tanto oral como escrito.
- Análisis de Trabajos Escritos y Pequeñas Investigaciones.
- Análisis del material entregado y de las tareas propuestas, como la revisión de las fichas entregadas, corrección de las aportaciones a clase o de las actividades propuestas para realizar fuera del horario lectivo.
- Exposiciones orales de los trabajos realizados.
- La Rúbrica.
- Lista de control y escalas de clasificación.
- Situaciones de aplicación. En las que el alumno o la alumna debe realizar una tarea aplicando una serie de normas, criterios o principios. Por ejemplo, realizar un calentamiento de carácter específico para el baloncesto, arbitrar un encuentro, realizar un recorrido de orientación, plantear un juego en la naturaleza o realizar una propuesta de pasos de baile.
- Test o Pruebas físicas.
- Pruebas de habilidades específicas deportivas.
- Representaciones y manifestaciones expresivas.

ACTITUDINALES

- Escalas de Observación o de Valoración.
- Registro Anecdótico.

C. Cuando Evaluar: Evaluación Inicial, Procesual y Final.

La EVALUACIÓN INICIAL nos permitirá determinar el punto de partida de los conocimientos y aptitudes de los alumnos y programar las actividades que, de forma progresiva, permitan a los alumnos asimilar nuevos conocimientos.

La EVALUACIÓN DEL PROCESO (formativa) se realiza de modo ininterrumpido, detectando los progresos y dificultades que se van originando para introducir las modificaciones que desde la práctica se vayan estimando convenientes.

La EVALUACIÓN FINAL (sumativa) pretende conocer lo que se ha aprendido en cada unidad didáctica. Será una consecuencia de la evaluación continua, completada con alguna prueba específica cuando sea necesario.

D. Quién evalúa: Papel del Profesor y del Alumno/ a.

El proceso de aprendizaje es evaluado principalmente por el profesor, por medio de las técnicas y medios expuestos con anterioridad. Sin embargo, esta heteroevaluación no debe de ser la única, sino que se tratará que los alumnos/ as tomen parte del proceso general de evaluación a través de la autoevaluación y la coevaluación.

6.3.- Evaluación del Proceso de Enseñanza.

Se hace necesario que la evaluación no esté referida únicamente al nivel de desarrollo de las capacidades alcanzado por los alumnos, sino que se realice también acerca del diseño curricular que hemos realizado, así como de nuestra labor docente.

Con este tipo de evaluación tanto la administración como el departamento pretende la mejora de la calidad de la enseñanza.

Los aspectos que tendremos en cuenta para realizar la evaluación del proceso de enseñanza son los siguientes:

1.- Se evaluará el diseño del currículo, adecuación de los objetivos y contenidos a las características de los alumnos y la validez y eficacia de las actividades, mecanismos e instrumentos utilizados.

2.- La práctica docente, donde se evaluará la actuación del docente, el ambiente de trabajo en clase y el grado de satisfacción de las relaciones sociales del grupo.

La autoevaluación por parte del profesor y la heteroevaluación realizada por los alumnos con diferentes instrumentos constituirán el proceso por el cual se evalúe la enseñanza.

Los alumnos que no alcancen los mínimos exigibles en cada unidad didáctica deberán demostrar en pruebas teórico-prácticas que están en condiciones de alcanzar los objetivos mínimos. Para evaluarles se tendrá en cuenta :1-Las medidas de refuerzo aplicadas; 2-Los grados de cumplimiento de los objetivos y 3-El nivel de implicación del alumno y la capacidad de superación.

En última instancia realizará una última prueba extraordinaria en el mes de septiembre.

6.4.- Criterios de Calificación.

El registro de todas las evaluaciones y de toda la información recogida en los instrumentos de evaluación antes mencionados, se pasará al cuaderno del docente y se traducirán a los siguientes porcentajes para calificar/cuantificar:

7.- ELEMENTOS TRANSVERSALES

Desde la EF se trabajarán de manera asociada a los contenidos específicos de la asignatura los siguientes elementos, haciendo especial hincapié en aquellos resaltados en negrita:

- a) El respeto al Estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- b) 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.
- c) **La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, 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.**
- d) **El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, 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, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.**
- e) **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.**
- f) **El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y**

culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.

g) 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.

h) 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, su aportación a la enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento.

i) 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.

j) 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.

k) La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades.

l) 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.

8- ASPECTOS T.I.C. EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

En los centros educativos se deberá garantizar a todos los alumnos y alumnas la posibilidad de adquirir una cultura básica digital, y de esta cultura debe participar también la materia de Educación Física.

Las recomendaciones metodológicas del Decreto 111/2016 (artículo 7, punto 11) especifica que las tecnologías de la información y la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

Se animará a buscar, reconocer y seleccionar información a través de páginas web. Para ello se proporcionarán páginas donde se muestre información concreta relacionada con un contenido y otras como “revistas digitales” para que se realice un proceso de búsqueda dirigida de la información de interés en ese momento.

Contenidos teóricos que trataremos a través de las nuevas TIC:

- ³⁵₁₇ Anatomía humana
- ³⁵₁₇ Salud y ejercicio físico
- ³⁵₁₇ Reglamentación de los diferentes deportes
- ³⁵₁₇ Aspectos sociales de la práctica de actividad física y deportiva
- ³⁵₁₇ Nutrición

Por otra parte, el departamento cuenta con un blog que sirve de complemento al currículo de la asignatura, y una página en Facebook con los mismos contenidos del blog. A través de estas páginas on-line se desarrollan contenidos de la asignatura, así como la entrega de trabajos y actividades por parte del alumnado. También son un tablón de anuncios de información y actividades que el profesorado de educación física considera interesante para que el alumnado lea y se interese por la cultura de la actividad física, la salud y el deporte. La dirección de este blog es : <http://corrernoesdecobardesiesfrios.blogspot.com> y la de Facebook <https://www.facebook.com/CorrerNoEsDeCobardesBlogDeEducacionFisica?ref=hl>

9. PLANES DE LECTURA

Estos planes repercutirán en la evaluación y calificación de la asignatura, contando dentro del apartado Trabajos y exámenes.

a.- Fomento y animación de la Lectura

De acuerdo con las recomendaciones de metodología didáctica recogidas en el Decreto 111/2016 de la Junta de Andalucía, concretamente en su punto 5, desde la asignatura de EF se llevarán a cabo diferentes actividades para estimular el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público:

³⁵/₁₇ La lectura de los siguientes textos será obligatoria:

³⁵/₁₇ 1º ESO. Lectura de capítulos del libro “Un helado para la gloria” de Ugo Ricarelli, de la biblioteca del centro.

³⁵/₁₇ 2º ESO. Lectura de capítulos del libro “Un helado para la gloria” de Ugo Ricarelli, de la biblioteca del centro.

Se leerá en clase un capítulo mensual. Para 1º y 2º.

³⁵/₁₇ 3º ESO. Lectura de la novela “El oro de los dioses” de Jordi Sierra i Fabra, de la biblioteca del centro. Con la realización de un resumen y opinión personalizada.

³⁵/₁₇ 4º ESO. Lectura de relatos de temática deportiva *on line* “La sombra de la victoria”, “El equipo de Patri”. Con la realización de un resumen y opinión personalizada.

³⁵/₁₇ 3º y 4º de ESO. Lectura de la biografía de sus deportistas favoritos en internet

³⁵/₁₇ Lectura de artículos de prensa de actualidad para todos los cursos relacionados con los contenidos que se estén desarrollando

b.- Programa de fluidez y comprensión lectora

Solamente para los cursos de 1º y 2º de la ESO

³⁵/₁₇ Lectura de fragmentos de los libros: Los Juegos. Las olimpiadas en la historia; Pedaleando en la Oscuridad; Correr o morir. Dos horas al mes.

³⁵/₁₇ Lectura semanal de textos específicos de la asignatura de acuerdo con el desarrollo curricular ordinario. Lectura del profesor en voz alta, y del alumnado.

³⁵/₁₇ Exposición oral por parte de cada alumno de un contenido deportivo, preferentemente sobre la reglamentación y técnica de un deporte.

³⁵/₁₇ Realización de debates en clase sobre temática deportiva: “fair play”, “doping”

³⁵/₁₇ Cuestionarios con diferentes tipos de preguntas para los textos leídos en clase.

10. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad se realizará atendiendo a todos los alumnos en función de sus características e intereses; distinguiendo entre trabajo individual, es decir la misma tarea para todos realizada de forma individual y el trabajo individualizado adaptado a cada alumno y preparado para él, planteando situaciones de carácter individual en las que los alumnos descubran por sí mismos nuevas y más ricas posibilidades de movimiento.

Las adaptaciones específicas estarán apoyadas en juicios por “referencia a sí mismo”: Se compara la evolución del sujeto en función de sus capacidades motrices. Se basa en la aplicación de un test-retes.

Las medidas de atención a la diversidad dentro del currículo deben tender a posibilitar a todos los alumnos/as la consecución de un aprendizaje constructivo y significativo, a través de las modificaciones necesarias que flexibilicen las condiciones de desarrollo, y permitan, a alumnos con distintos niveles de aprendizaje, la posibilidad de desarrollar con éxito las actividades.

Cada alumno es diferente en cuanto a sus posibilidades o ritmo de aprendizaje, estabilidad de su atención, preferencias, efectividad en el trabajo en grupo... por todo ello, el profesor debe ajustar la ayuda pedagógica a las diferentes necesidades del alumnado y utilizar recursos o estructuras diferentes para dar respuesta a esta diversidad.

A nivel general diremos que como estrategias de enseñanza-aprendizaje para con estos alumnos u otros que surjan durante el curso **tendremos en cuenta** estos aspectos:

- Diseñar actividades amplias, que tengan diferentes grados de dificultad y que permitan diferentes posibilidades de ejecución y expresión.

- Establecer momentos en los que confluyan diferentes actividades dentro del aula, para que el máximo tiempo posible todos los alumnos se sientan integrados.

- Que entre las actividades docentes "ordinarias" y las de apoyo **no** exista una frontera claramente delimitada. Por ello las actividades escolares deberían entenderse como un continuo, que va *desde* las actividades diseñadas, y las realizadas con el grupo-clase, *hasta* las actividades diseñadas, para un grupo/alumno concreto, *pasando* por múltiples situaciones intermedias.

Normalmente en todas las clases nos encontramos con una **realidad diversa** en cuanto a los alumnos. Hay unos que necesitan un apoyo pedagógico puntual, es decir, en un momento dado y para algún determinado aspecto, como es el caso de los que tienen dificultad ante una

actividad concreta, han faltado unos días a clase o los que aprenden algo con más facilidad. A estos se dirigen las actividades de refuerzo y las de ampliación respectivamente.

Alumnos con discapacidad física transitoria o permanente.

Dada la concepción de la EF y la organización de sus contenidos en el sistema educativo y siendo consecuente con la política de integración, los alumnos que presenten enfermedades, deficiencias, algún tipo de minusvalía, etc.,... impidiéndoles la práctica de determinados contenidos o actividades físicas, deberán presentar en la Secretaría del Centro un informe médico donde se expliciten las anomalías o enfermedades que le afecten, su temporalización, así como las contraindicaciones..., incorporándose al informe médico las recomendaciones pertinentes de la actividad física, tratamiento de recuperación o rehabilitación.

³⁵₁₇ Una vez recibido el informe, el director del Centro enviará copia al Departamento, el cual teniendo en cuenta su programa, adaptará sus actividades a las características y necesidades de estos alumnos, ...

³⁵₁₇ Los citados informes deberán ser elaborados, preferentemente, por médicos con la especialidad correspondiente, medicina deportiva o en su defecto medicina escolar.

Todo esto queda recogido de forma vigente en el B.O.J.A. núm. 84, de 03 de agosto de 1.993, apartado VIII, punto B-. 2-: "Exención de las prácticas de E.F."

Distinguiremos aquel alumnado que esté limitado para realizar unas determinadas actividades, de aquellos que no pueden practicar actividad física. Hemos de recordar que no existe el alumnado exento totalmente, ya que la Educación Física es una materia obligatoria, pero sí los exentos de unos determinados contenidos.

Tradicionalmente, los alumnos considerados "exentos" han supuesto una "carga" para el profesorado. Se ha tendido a solucionar el problema apartándolos durante las clases y limitando su aprendizaje a contenidos de carácter teórico.

Creemos que con un poco de imaginación podemos integrar en mayor o menor medida a dichos alumnos dentro de la marcha general del curso, haciéndolos sentirse más útiles y consiguiendo una mayor motivación y nivel de aprendizaje.

Consideramos de gran importancia evitar que estos alumnos se descuelguen de la marcha normal de la asignatura, lo que traerá consecuencias negativas para ellos (falta de motivación,

dificultades para integrarse con sus compañeros o para realizar nuevos aprendizajes) y para el profesorado (falta de criterios para determinar la evolución del alumnado, necesidad de proponer soluciones momentáneas y poco válidas para poder evaluarles).

Debemos considerar estos casos dentro de la programación, estableciendo programas específicos para ellos a través de un desarrollo curricular de posible realización. Cuanto más claramente esté especificado en la programación, menos problemas se nos plantearán a la hora del desarrollo de las sesiones.

Alumnado con discapacidad física grave y permanente.

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica grave que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física. Por ejemplo, el alumnado que padece escoliosis con gran curvatura que precisan el uso de corsé, patologías cardíacas, hipertiroidismo... Éstas con algunas de las posibilidades; sus afecciones les permiten desarrollar una actividad normal en el resto de áreas, pero les impiden realizar las actividades específicas de la nuestra.

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

³⁵₁₇ Realización de trabajos teóricos relacionados con los contenidos que se están trabajando y exponerlos en clase.

³⁵₁₇ Toma de nota de las sesiones prácticas.

³⁵₁₇ Participación de las actividades deportivas arbitrando los partidos que jueguen los compañeros.

³⁵₁₇ Dirección de actividades: juegos, estiramientos, ejercicios de relajación, control de pulsaciones...

³⁵₁₇ En los trabajos de expresión corporal (dramatización, mímica...) pueden participar sin apenas limitaciones.

Alumnado con discapacidades contraindicadas para un determinado tipo de contenidos:

Dentro de este grupo incluimos a aquel alumnado que sufre una afección que les impide realizar determinadas actividades. Esta afectación puede ser crónica o de larga recuperación (enfermedad de Os Good Schreber, soplo fisiológico, escoliosis, asma...) o temporal (esguinces, fracturas, luxaciones...)

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

Para los alumnos que padezcan una discapacidad transitoria, podemos establecer un programa de trabajo individualizado en el que realicen las actividades que sean compatibles durante el tiempo de lesión y un programa de refuerzo que deban llevar a cabo fuera de clase una vez recuperados.

Alumnos con imposibilidad para la práctica de la actividad física.

Se aplicará la Resolución de la Dirección General de Ordenación Educativa de la Consejería de Educación y Ciencia de la Junta de Andalucía, publicada en el B.O.J.A. N.º 110 del 5 de agosto de 1995, en su punto IX B.2, sobre “La exención de las prácticas de Educación Física”. La dispensa no se contempla, excepto para los alumnos mayores de 25 años (orden de 10 de julio de 1995).

El alumnado que presente enfermedades, deficiencias, algún tipo de minusvalía o que a lo largo del curso las sufrieran, impidiéndoles la práctica de determinados contenidos o actividades físicas, deberán presentar informe médico donde se especifiquen las anomalías o enfermedades que le afecten, su temporalización, así como las contraindicaciones que afecten a la práctica de la actividad física

Una vez recibido el informe, el Departamento de Educación Física efectuará las adaptaciones curriculares oportunas.

El departamento acordará las adaptaciones necesarias para aquellos alumnos con necesidades educativas especiales asociadas a discapacidad motora o sensorial a la vista de los certificados médicos, así como del dictamen emitido por el Departamento de orientación.

El criterio con respecto a este alumnado es el de la obligatoriedad de asistencia a clase, recogiendo por escrito el trabajo de clase (“Diario de clase: mediante fichas facilitadas por el profesor”).

Deberán realizar el examen escrito de cada trimestre; así como la práctica y evaluación de actividades alternativas adaptadas.

Estos criterios también son válidos para los alumnos exentos temporales; es decir, con enfermedades o lesiones puntuales, ...

La evaluación de los aprendizajes de los alumnos con necesidades especiales se hará conforme a los objetivos y contenidos para ellos propuestos en la adaptación curricular correspondiente.

11.- Mecanismos de recuperación

1) Plan de actuación con alumnado con materias pendientes de cursos anteriores.

El alumno que haya promocionado de curso sin haber superado la asignatura de EF en el curso anterior deberá superar la evaluación correspondiente a dicha programación. De su contenido se informará al alumnado y a sus padres, madres o tutores al comienzo del curso escolar.

Para ello se utilizarán los siguientes recursos o instrumentos por trimestre:

³⁵₁₇ trabajo diario en clase

³⁵₁₇ trabajos conceptuales

³⁵₁₇ pruebas físicas

³⁵₁₇ pruebas técnicas

³⁵₁₇ Exámenes teóricos

En el caso de que el alumno no recupere la asignatura a lo largo del presente curso escolar, podrá presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre del curso suspenso para recuperar la asignatura en última instancia.

Recuperación de pendientes de 1º ESO Departamento de Educación Física

	Contenidos	Objetivos	Procedimientos y criterios de evaluación
1ª E V A L U A C I Ó N	<ul style="list-style-type: none"> - El calentamiento general -El aparato locomotor: elementos - Las cualidades físicas básicas 	<ul style="list-style-type: none"> - Saber realizar un calentamiento general de manera autónoma - Valorar la importancia del calentamiento como hábito higiénico - Conocer los componentes del Aparato Locomotor y localizar los principales músculos, huesos y articulaciones - Conocer las cualidades físicas básicas y su relación con la condición física y la salud - Distinguir los distintos tipos de Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajos conceptuales: el aparato locomotor; la condición física y las cualidades físicas

2ª	- Familiarización a los Juegos y Deportes individuales	- Conocer los fundamentos reglamentarios del Atletismo, Badminton y Voleibol - Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar la salud y la calidad de vida	- Trabajos conceptuales: bádminton y atletismo - Prueba escrita: reglas del voleibol
	- Familiarización a los Juegos y Deportes colectivos		
3ª	- Juegos Expresivos y Populares	- Conocer las posibilidades expresivas del cuerpo a través de los malabares y experimentar con diferentes actividades expresivas encaminadas a la mejora de la dinámica de grupo	- Trabajo conceptual: actividades en la naturaleza, y los orígenes del acrosport
	- El Acrosport - Actividades en la naturaleza	- Conocer las posibilidades que nos ofrece el medio natural para realizar actividades físico-deportivas	

Recuperación de pendientes de 2º ESO Departamento de Educación Física

	Contenidos	Objetivos	Procedimientos y criterios de evaluación
1ª	- El calentamiento general: fundamentos - El sistema muscular - Las cualidades físicas y la salud	- Conocer los objetivos del calentamiento, diferenciando entre el calentamiento general y específico - Saber realizar calentamientos de manera autónoma e identificar juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento - Localizar los principales grupos musculares del cuerpo humano - Realizar ejercicios de fortalecimiento de los principales grupos musculares - Valorar la importancia de la higiene postural - Conocer las cualidades físicas básicas	- Valoración de la condición física - Trabajos conceptuales: el calentamiento; las CFB y la salud

		relacionadas con la salud - Distinguir los distintos tipos de Resistencia y Flexibilidad - Conocer y valorar su nivel de condición física	
2ª E V A L U A C I Ó N	- Juegos y Deportes individuales: reglamentación - Juegos y Deportes colectivos: reglamentación	-Conocer los fundamentos técnicos del Badminton, Voleibol y el Balonmano -Conocer y respetar las normas de los deportes trabajados y las establecidas por el grupo -Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar la salud y la calidad de vida	Trabajos conceptuales: bádminton y voleibol - Prueba escrita: reglas del balonmano
3ª E V A L U A C I Ó N	- Expresión Corporal - Actividades en la naturaleza - Juegos Tradicionales	- Comprender la importancia del lenguaje corporal y la comunicación no verbal - Conocer el senderismo como actividad deportiva y recreativa, realizar recorridos por el medio natural, respetando el medio ambiente, y valorar su importancia como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas	Trabajos conceptuales: el senderismo; la expresión corporal

Recuperación de pendientes de 3º ESO Departamento de Educación Física

	Contenidos	Objetivos	Procedimientos y criterios de evaluación
1ª E V A L U A C I Ó N	- El calentamiento específico - La actividad física y los sistemas y aparatos del cuerpo humano -Acondicionamiento físico	- Conocer los efectos del calentamiento - Saber realizar un calentamiento de manera autónoma en función de la actividad posterior - Conocer las pautas para la elaboración de calentamientos - Conocer los principales sistemas del cuerpo humano, en especial el sistema muscular - Reconocer el efecto positivo que la actividad física posee sobre los sistemas del cuerpo humano. - Valorar la importancia de la higiene postural en las actividades físicas y deportivas - Conocer las cualidades físicas básicas y relación con la condición física	-- Valoración de la condición física - Trabajos conceptuales: el calentamiento; acondicionamiento físico

		- Conocer y aplicar los principales sistemas y métodos de entrenamiento - Conocer y valorar su nivel de condición física	
2ª E V A L U A C I Ó N	- Deportes individuales: tecnificación - Deportes colectivos: tecnificación	- Conocer los fundamentos técnicos del Voleibol y Fútbol Sala - Conocer y respetar las normas del Voleibol y Fútbol Sala - Comprender las fases del juego	- Trabajos conceptuales: voleibol y fútbol sal
3ª E V A L U A C I Ó N	- Actividades en el medio natural - Expresión Corporal: bailes y danzas - Acrosport	- Conocer los aspectos culturales de la expresión corporal - Conocer y respetar las normas de seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural - Realizar recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas	- Trabajo conceptual: la orientación - Uso adecuado de brújula y mapa

2) Aprendizajes no adquiridos este curso.

En este apartado se debe reflejar cómo vamos a proceder para recuperar la enseñanzas que no se han conseguido durante el curso.

A aquellos alumnos que deban recuperar las enseñanzas no adquiridas durante el curso en cada uno de los tres trimestres se les realizará “plan específico personalizado” orientado a la superación de las dificultades, y que consiste básicamente en un seguimiento más personalizado, constante y de refuerzo, destinado a la recuperación de aprendizajes no adquiridos.

Para ello se utilizarán los siguientes recursos o instrumentos:

³⁵₁₇ trabajo diario en clase

³⁵₁₇ trabajos conceptuales

³⁵₁₇ pruebas físicas

³⁵₁₇ pruebas técnicas

³⁵₁₇ Exámenes teóricos

En general se realizarán dos tipos de actuaciones generales, según las características de cada alumno:

- Normalizadas, mayor control en la realización de los trabajos conceptuales y seguimiento en la participación en clase. Para el alumnado sin grandes dificultades
- Seguimiento especial en clase, realización de actividades alternativas y trabajos adaptados del currículo. Para el alumnado con grandes dificultades y desfase curricular.

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

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

Este curso, en la medida de lo posible, se intentarán llevar a cabo:

- ³⁵/₁₇ Torneos deportivos de Badminton, Tenis de Mesa, Fútbol Sala y Baloncesto.
- ³⁵/₁₇ Actividades físico-deportivas en la naturaleza: Senderismo y cross en el campo (alrededor del centro), excursiones al medio natural. Salidas y contactos con el entorno natural. Participación en el programa de actividades en la naturaleza que organiza Diputación de Granada- (escalada, piragüismo, esquí, orientación)
Excursión a los Cahorros de Monachil o al río Velillos en Olivares, Excursión a la Sierra de Viznar y Alfacar, Cruz de Víznar, Trincheras del Maullo.
- ³⁵/₁₇ Visualización de vídeos o películas de temática deportiva.
- ³⁵/₁₇ Día del Pedal (actividad en bicicleta por los alrededores del pueblo)
- ³⁵/₁₇ Vega Educa, eco-marcha cicloturista en defensa de la vega.
- ³⁵/₁₇ Día de la nieve en la Hoya de la Mora