

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DTO EDUCACIÓN FÍSICA

IES Heliche

CURSO 2018-2019

Índice

I. COMUNES A TODAS LAS ETAPAS

A. Criterios para el reparto de enseñanzas.....	4
B. Criterios generales para el gasto del presupuesto económico del Departamento.....	5
C. Recursos espaciales y materiales del departamento. Procedimiento para el mantenimiento de los recursos.....	6
D. Contenidos de carácter transversal.....	9
E. Estimulo de la lectura y mejora de la expresión oral y escrita. Incluir tratamiento de errores.....	12
F. Atención a los alumnos repetidores.....	14
G. Programas para la recuperación de pendientes.....	14
H. Otros casos de atención a la diversidad.....	14
1. Herramientas y técnicas para atender a los casos puntuales de diversidad.	
2. Las adaptaciones curriculares para los alumnos con altas capacidades. Con necesidades específicas de atención educativa, con necesidades educativas especiales, con discapacidad, con trastornos graves de conducta y con integración tardía en el sistema educativo español.	
I. Actividades complementarias y extraescolares.....	16
J. Bibliografía y recursos específicos.....	18
K. Proceso de autoevaluación de la programación didáctica y de la actividad docente.....	19
1. Cumplimiento de las programaciones didáctica de carácter mensual.	
L. Programa Bilingüe.....	20
LL. Coeducación.....	21

II. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

A. Objetivos de Etapa.....	22
B. Principios metodológicos de la etapa.....	23
C. Programación por materia.....	24
1. Objetivos específicos de la materia.....	26
2. Metodología.....	28
- Metodología didáctica de la materia.	
- Incorporación de las TIC.	
- Interdisciplinariedad	
3. Organización y secuenciación temporalizada de los contenidos.....	31

4. Evaluación.....	41
- Criterios de Evaluación, relacionándolos con las Competencias Clave, Estándares de Aprendizaje Evaluables e Instrumentos de Evaluación y porcentaje de cada uno de los instrumentos de evaluación.....	43
- Valoración de las competencias clave en cada evaluación.....	63
- Puntuación extra en la calificación de cada evaluación.....	64
- Recuperación de los aprendizajes no adquiridos en cada una de las evaluaciones parciales.....	64

III. 1º BACHILLERATO

A. Objetivos de Etapa.....	65
B. Principios metodológicos de la etapa.....	66
C. Programación por materia.....	67
1. Objetivos específicos de la materia.....	69
2. Metodología.....	71
- Metodología didáctica de la materia.	
- Incorporación de las TIC.	
- Interdisciplinariedad	
3. Organización y secuenciación temporalizada de los contenidos.....	76
4. Evaluación.....	76
- Criterios de Evaluación, relacionándolos con las Competencias Clave, Estándares de Aprendizaje Evaluables e Instrumentos de Evaluación y porcentaje de cada uno de los instrumentos de evaluación en la calificación de las diferentes evaluaciones.....	78
- Valoración de las competencias clave en cada evaluación.....	87
- Puntuación extra en la calificación de cada evaluación.....	88
- Recuperación de los aprendizajes no adquiridos en cada una de las evaluaciones parciales.....	88

IV. 2º BACHILLERATO. OPTATIVA: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

A. Introducción.....	89
B. Objetivos y competencias.....	90
C. Estrategias metodológicas.....	92
D. Elementos Transversales.....	94
E. Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje.....	95

I. COMUNES A TODAS LAS ETAPAS

A. Criterios para el reparto de enseñanzas

Durante este curso académico el Departamento de Educación Física estará formado por los siguientes profesores:

- **Amparo Cotán Reyes**, funcionaria en prácticas en el centro, profesora de Educación Física Bilingüe y tutora de 2º ESO-A.
- **Alfonso López Alonso**, profesor funcionario de Educación Física en expectativa de destino y tutor de 3º ESO-A.
- **Fernando Palomino Padilla**, profesor interino de Educación Física Bilingüe y Tutor de 1º ESO C.
- **Arturo Ruíz Gutiérrez**, funcionario de carrera con plaza definitiva en el centro, profesor de Educación Física y Jefe de Departamento Ef.

Los criterios a seguir para la distribución de grupos a los profesores son los siguientes:

- Que cada profesor tenga aproximadamente el mismo número de grupos de primer ciclo de ESO.
- Que cada profesor tenga aproximadamente el mismo número de grupos de alumnos mayores, entendiéndose estos como los grupos de 3º de ESO, 4º de ESO, 1º y 2º de Bachillerato.
- Que haya una rotación con respecto a los años anteriores, es decir, que aquellos profesores que el año anterior hubieran salido más desfavorecidos en cuanto a sus preferencias personales a la hora de elegir grupos, en el presente curso sean los primeros en elegir.
- Se realizarán bloques de grupos y se irá rotando cada año, de manera que el profesor que escogió en primer lugar un año, al siguiente pase al último, el segundo al primero, el tercero al segundo y el cuarto al tercero, en una primera ronda. En segunda ronda se hará en orden inverso.

La distribución de materias por profesores es la siguiente:

- **Amparo Cotán Reyes**: Imparte clases de Educación física a 1º ESO A-E-F + 2º ESO A-E-F+ 4º ESO B-D-E +1ºBCH A-B.
- **Alfonso López**: Imparte Educación física a 3º ESO A-B-D + 4º ESO E-D+ 2º BCH B-D. Además, también dará el Ámbito Científico Tecnológico en 1º FPB.
- **Fernando Palomino**: Imparte Educación física a los siguientes grupos: 1º ESO B-C-D+ 2 ESO C + 4º ESO A-B-C-D.
- **Arturo Ruíz**: Educación física a los grupos de 2º ESO B + 3º ESO C-E-F + 1º BCH A-B-C-D + 2º BCH A-B.

B. Criterios generales para el gasto del presupuesto económico del Dto.

1. Primero se tendrá en cuenta si hay algún contenido que no se pueda llevar a cabo porque no haya material para ello.
2. Después se atenderá aquellos contenidos, que, aunque habiendo material para llevarlo a cabo, es insuficiente.
3. El siguiente paso sería ver aquellos materiales que por su calidad no nos permiten llevar la programación como querríamos.
4. También tenemos en cuenta la necesidad de hacer alguna inversión grande relacionada con la mejora de las instalaciones.

Para este curso el Dto de EF ha enviado a la Dirección del centro las siguientes previsiones de gastos:

- | |
|---|
| 1. Balones de Minibasket.....5 unidad.....7'99 eu.....39'95 eu |
| 2. Balones de Baloncesto.....8 unidad.....9' 99 eu.....49,95 eu |
| 3. Discos voladores1 lote 12unidades.14'33 eu |
| 4. Raquetas de Bádminton.....10 unidades...5'99eu...59'9 eu |
| 5. Volantes de Bádmintonlote 10x6...4'99eu.....49'9 eu. |
| 6. Bolas de Tenis iniciación.....20 unidades..0'99eu..19'8 eu |
| 7. Toner impresora.....40 eu |
| 8. Fotocopias50 eu |
| 9. Brújulas Orientación 10 unidad..10eu.....100 eu |
| 10. Combas rítmica.....10unidad..3'99 eu.....39'9eu |
| 11. Stick Hockey.....10 unid....11'99eu.....119'9eu |
| 12. Pelotas Hockey.....1 lote 10 unid.....9'94eu |
| 13. Fitball 120 grande.....3 unidad...14'99eu.....44'97eu |

Total: 638'54eu

IVA 21%: 134'09eu.

Transporte: 9'5 + IVA = 11'49eu.

Total apartado I: 795'07 euros.

II. Gastos menores

Bolsas basura grandes y cintas de balizar.....30eu

Total apartado II: 30 euros.

III. Total previsiones

825'7 euros.

C. Recursos espaciales y materiales del Dto. Procedimiento para el mantenimiento de los recursos

El departamento cuenta con los siguientes recursos espaciales:

1. Almacén

De unos 35 mts cuadrados, que comunica con el interior del gimnasio por una puerta interior, y con las pistas por una puerta exterior. Está provisto de los siguientes accesorios: cuarto de aseo, armario empotrado, 3 armarios pequeños, 4 estanterías, 8 perchas (4 múltiples y 4 simples), mueble para colocar los sticks y las picas, 1 calentador eléctrico y 1 extintor. El material de desecho se va amontonando en la zona de ducha.

En su interior se guarda el material deportivo que se detalla:

- Alargadera grande: 1.
- Altavoz: 1.
- Aros: de sección redonda 37, planos 10.
- Banco artística: 1.
- Balones gigantes: 1.
- Bolas de lanzamiento: 1 grande, 1 mediana y 1 pequeña.
- Bolsa con instrumentos y material para arreglar raquetas: 1.
- Bolsos de balones: 4.
- Base trampolines: 6.
- Caja de plástico grande: 1.
- Caja de flexibilidad: 1.
- Cajas de plástico para material pequeño: 6.
- Cartel esqueleto: 1.
- Cintas métricas: 3.
- Conos pequeños: blandos 50, duros 15.
- Conos grandes: 14.
- Diábolos: 12.
- Discos voladores: blandos pequeños 4, duros medianos 10, de competición 2.
- Equipo de música: 2 (1 estropeado + 1 en funcionamiento).
- Estanterías: 4 de madera + 1 metálica.
- Extintor de botella: 1.
- Gomas en tiras para ejercicios: 27.
- Kariocas: 4 pares.
- Maletín de asma: 1.
- Marcador Serbal: 1.
- Mesa de ping pong: 1.

- Mesa de ruedas para equipo de música 1.
- Mopas: 2.
- Minitramps: 1.
- Palas plástico: 28 rojas, 6 amarillas, azules 4.
- Palos del diablo: 4 juegos.
- Pastillas de hockey: 4
- Pelotas de hockey: 10.
- Pelotas de gimnasia: 14.
- Pelotas pequeñas diversas: 18.
- Picas: 20.
- Plinton: 2..
- Postes bádminton: 2.
- Postes voleibol para clavar: 5.
- Postes de salto altura: 4.
- Raquetas de bádminton: en buen estado 37, en mal estado 12.
- Redes de aros: 2.
- Redes de balones: 4.
- Redes de voleibol: 2.
- Rollos de nylon: 1.
- Soga larga: 1.
- Sogas de colores: 18.
- Sogas claras: gruesas 2, delgadas 3.
- Soportes para trampolines: 6.
- Sticks: 28.
- Trampolines de madera: 6+1.
- Vallas de salto: de hierro y madera 7, de plástico 4.

2. Departamento

Espacio para las reuniones de los profesores de EF de unos 10 mts cuadrados, provisto de:

- Aparato de calefacción eléctrico: 1.
- Archivador metálico: 1.
- Estantería de madera: 1.
- Mesas: 3 (1 de despacho + 1 de PC + 1 de alumnos).
- PC: 1 (CPU + teclado + ratón + monitor + impresora + 2 altavoces pequeños + escáner).
- Perchas: 1.
- Pizarra verde pequeña: 1.
- Portátiles pequeños: 4.
- Sillas: 5 (4 tapizadas + 1 de madera).
- Tablón de anuncios de corcho: 1.

3. Gimnasio

De unos 600 mts cuadrados, amplio, bien iluminado, con material diverso para los trabajos de EF y con las siguientes pistas dibujadas en el suelo: una de baloncesto, una de voleibol y cinco de bádminton. Sufre un defecto de construcción, por lo que cuando llueve mucho se forman varios charcos, en cuyo caso es necesario usar fregonas para extraer el agua, perdiéndose tiempo en el inicio de algunas clases. Tal defecto se ha ido solucionando con dos o tres arreglos que se han llevado a cabo en los últimos años, pero el problema no se ha disuelto por completo.

Material existente en su interior:

- Bancos: suecos 8, normales azules 10, normales verdes 2.
- Carro porta colchonetas: 1.
- Colchonetas grandes: 12.
- Colchonetas planas: 24 (2 sin funda)
- Espalderas: 2.
- Extintores: 2 de manguera + 2 de botella.
- Fregonas con cubo 1.
- Máquinas de aire: 6.
- Mesas pequeña tipo pupitre: 3.
- Papeleras: 1.
- Paneles de escalada: 4.
- Percha múltiple: 1.
- Tablón de anuncios de corcho: 1.
- Pizarra veleda: 1.
- Postes bádminton: con contrapeso 2, sin contrapeso 2.
- Postes voleibol con contrapesos: 2.
- Redes de techo: 3.
- Sillas: 2, 1 tapizada y 1 de madera.
- Sogas colgantes: 1.
- Tablones de escalada: 4.
- Tableros de baloncesto plegables: 2.

4. Aula de EF (C71)

Situada junto al porche cubierto existente al lado del GIM, tiene una superficie de unos 50 mts cuadrados y dispone del siguiente material:

- Aros: 16.
- Bancos: 8 (6 azules + 2 verdes).

- Calentadores de pared: 2.
- Cañón audiovisual: 1
- Esterillas: 30+ 9.
- Ganchos: 3 (2 para esterillas + 1 para aros).
- Mesa de profesor: 1.
- Pantalla: 1.
- Papelera: 1.
- PC: 1 (CPU + teclado + ratón + monitor).
- Perchas ropa: 4.
- Pizarra de tiza: 1.
- Sillas: 2 (1 de profesor + 1 de alumno).
- Tablón de de anuncios de corcho: 1.

5. Pista polideportiva 1

De unos 35 por 20 mts, con dos campos de baloncesto pintados en cruz y uno de voleibol a lo largo. En ella están instaladas 4 canastas de baloncesto, provistas cada una de ellas de protector anti-golpes y dos postes de voleibol con contrapeso y red.

6. Pista polideportiva 2

De unos 40 por 40 mts, con los siguientes espacios deportivos pintados: dos campos de balonmano paralelos longitudinalmente, uno transversal, 4 campos de voleibol, 6 calles de atletismo.

Procedimiento para el mantenimiento de los recursos:

- En Educación Física se utiliza mucho material fungible. Hay parte del material como balones, pelotas de distintos materiales y texturas, discos blandos, volantes de bádminton, etc, que es necesario reponer todos los años ya que al tener mucho uso se estropean. Por lo tanto, una parte del presupuesto del centro se dedica a la reposición de dicho material.
- Para evitar que se pierda material, cada profesor cuenta el material que va a sacar al principio de la clase y al final de ella.
- Tenemos que ser muy organizados en la utilización del material, ya que al ser cuatro profesores, si no lo hacemos así, podemos perjudicarnos entre nosotros a la hora de encontrar algún material necesario para la clase.
- Cada año se realiza un exhaustivo recuento del material y su inventario correspondiente.
- Una vez al trimestre realizamos un recuento y una organización del material.

D. Contenidos de carácter transversal

Sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias de la Educación Secundaria Obligatoria que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

1. 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.
2. 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.
3. La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el auto-concepto, 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. El desarrollo de actividades físico-deportivas contribuyen a fomentar en los alumnos y alumnas actitudes favorables a la convivencia sin distinción de edad, raza, sexo o religión. Esto quiere decir que el planteamiento de los juegos y deportes se hace siempre bajo las premisas de cooperación y respeto al otro. Especialmente si ese otro no es de los mejor dotados para el deporte. Es uno de los aspectos que más valoramos a la hora de evaluar las actitudes.
4. 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. Las diferencias biológicas que existen entre los sexos no son razones para la marginación de uno u otro en determinadas actividades físicas. La actividad física educativa va a facilitar el conocimiento entre los sexos y la no discriminación. La propuesta de juegos y deportes adaptados en los que son obligatorios los grupos mixtos, el trabajo por parejas niño-niña,... son actividades que ayudan a la coeducación.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

9. 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.
10. 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. Se pone especial énfasis en las repercusiones o efectos fisiológicos que tienen las distintas actividades físico-deportivas que se realizan, facilitando el conocimiento del propio cuerpo, sus funciones, los efectos sobre los diferentes sistemas y órganos y los beneficios psicofísicos que produce la actividad física. Temas como los dedicados a los Primeros Auxilios, la Nutrición, o el dedicado a los Beneficios del Ejercicio, hacen especial referencia a este punto.
11. 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.
12. 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.
13. Educación del consumidor. Se presentan críticamente los hábitos de la sociedad de consumo en el mundo de las actividades físico-deportivas, haciendo ver cómo han surgido diferentes intereses que no tienen una finalidad educativa, sino un sentido comercial y consumista de marcas y productos que tratan de aprovecharse de la importancia que la sociedad actual concede al fenómeno deportivo.
14. Educación ambiental. Se fomentan actitudes de cuidado, protección y respeto por el ecosistema a través de las actividades en el medio natural. Todo un bloque de contenidos está dedicado a este punto.
- a) Educación para la paz. A través de los juegos y deportes la competición está inherente, por lo que se trabajará este tema transversal a través del respeto a las normas, a los compañeros y a los oponentes.
 - b) Cultura andaluza. Este tema transversal estará presente en esta área a través de juegos populares, tradicionales y autóctonos, deportes del entorno, conocimiento del entorno cercano y lejano y participación en danzas y bailes de la región.

E. Estímulo de la lectura y mejora de la expresión oral y escrita. Incluir tratamiento de errores

Según las instrucciones de 24 de julio de 2013 sobre el desarrollo de la competencia lingüística, cada área y materia incluirá actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral.

En el Departamento de Educación Física consideramos que uno de nuestros objetivos generales es la formación integral de las personas que forman parte de la comunidad educativa que nos rodea: familiares, profesorado, sociedad cercana y, por encima de todo, el alumnado. Pretendemos una EF integral y catalizadora del proceso de desarrollo integral del individuo.

Por todo ello, nos gusta integrar dentro de ella facetas educativas que consideramos transversales dentro del proceso general de formación a lo largo de toda la vida, o dicho de otra manera más simple: actividades clave para la promoción de las personas. La lectura como hábito, modalidad de ocio, sana costumbre, etc. es una excelente actividad educativa que debería promocionarse desde todas las vertientes, y lo que resulta más complicado, relacionarse con todas ellas.

Por otra parte, creemos que en nuestra asignatura disponemos de poco tiempo para desarrollar todos estos aspectos. Es la única materia que se dedica al desarrollo de capacidades motrices, y para ello contamos solo con dos horas a la semana. De esta manera lo que pretendemos es reforzar en la medida de nuestras posibilidades los contenidos citados anteriormente, pero no lo consideramos nuestro objetivo principal. Esto lo haremos de dos formas:

1. A través del cuaderno de trabajo

En todos los cursos de ESO los alumnos tendrán un cuaderno de trabajo, en el que se incluye la parte teórica de la asignatura. En él guardarán las fotocopias de la asignatura, así como las actividades escritas que se les manden., información buscada, ejercicios de clase, etc.

2. Con la lectura de libros recomendados

Se les entrega un catálogo de lecturas recomendadas a los alumnos. Está compuesto por las referencias a unas cuantas obras (novelas, relatos y algún ensayo), que están basadas o muy directamente relacionadas con el deporte, alguna de sus modalidades o la propia EF. El catálogo está dividido en dos bloques orientativos que distribuyen los títulos por edades académicas. Se les dará a los alumnos como trabajo voluntario para subir nota. Ellos elegirán los libros que quieran en función de su edad y después de leerlos contestarán a un cuestionario.

1º Y 2º DE ESO				
AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	AÑO	TEMA
Sierra e Fabra, J.	El oro de los dioses	Del Bronce	1998	
Delibes, M.	Mi vida al aire libre	Destino	1998	Autobiográfico y divertido repaso que el famoso escritor realiza de todas sus actividades deportivas
Garper,	Salida y	Dorleta	1997	Cómico y desenfadado compendio sobre el ciclismo

J.	meta. Historias de ciclismo contadas por fray bicicleta			de carretera de élite. Con versos, anécdotas y lenguaje muy sencillo.
Trullás, J.	El nacimiento de Martínez Balompié	Don Balón	1998	Novela humorística en la que se describe la creación y desarrollo inicial de un club de fútbol barcelonés en los años 20. Divertida.
Torrecilla Fraguas, M.	Quinta personal	Don Balón	1985	Ejemplarizante relato sobre los reveses de la vida y la correspondiente transformación de las personas. El baloncesto es en esta ocasión el ambiente recreado.
Torbado, J.	Ensayo de banda	Don Balón	1988	De como la creación de un equipo de rugby recupera y cambia la vida de los jóvenes del extrarradio. Novela divertida y muy entretenida.
García Pascuala, M.	Bájame una estrella	Desnivel	1990	Sensaciones u sentimientos personales de una escaladora de roca a lo largo de sus viajes y escaladas. A modo de diario personal.
Sierra i Fabra, J.	El último set	SM	1991	Novela de una adolescente tenista de nivel mundial, que debe resolver sus problemas personales, para poder continuar con su carrera deportiva.

3º Y 4º DE ESO

AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	AÑO	TEMA
Riccarelli, U.	Un helado para la gloria	Maeva	2004	
Marías, J.	Salvajes y sentimentales. Letras de fútbol.	Aguilar	2000	
Varios (selección Valdano)	Cuentos de fútbol	Alfaguara	1995	Numerosos relatos breves sobre el fútbol, sus peculiaridades e historias. Se mezclan las perspectivas y lenguajes latinoamericanas y españolas.
Varios (selección Valdano)	Cuentos de fútbol 2	Alfaguara	1998	
Morató, C.	Viajeras intrépidas y aventureras	Plaza y Janés	2001	
Calderón, E.	Deporte y límites	Anaya	1999	
Lastra, T.	La columna de andrópolis	Arthax	1991	Recopilación de artículos escritos por un corredor de fondo popular, durante meses en

				la prensa. Repasa carreras famosas, temas del atletismo actual, etc.
Padilla, I.	Amphitryon	Espasa	2000	Intrigante novela en torno a la 2ª Guerra Mundial, en la que el ajedrez cobra cierto protagonismo. Mucha intriga y ficción histórica.
Varios (Selección Martínez, L.)	Cuentos de ciclismo	EDAF	2000	Conjuntos de relatos variados y entretenidos con la bicicleta como escenario. Los hay muy divertidos y amenos.
Faulkner, W.	La escapada	Alfaguara	1997	Novela de aventuras en las que un niño vive un viaje iniciático por los estados sureños de los EEUU acabando en una disparatada carrera de caballos. Una manera fácil de leer a Faulkner.
González Ledesma, F.	42 Kilómetros de compasión	Don Balón	1986	Un escritor recibe el encargo de escribir sobre un atleta de Maratón. Algo aparentemente sencillo se va complicando a lo largo de la novela.
Marti Ragué,	Cuando uno cree que los ojos hablan	Don Balón		Las relaciones personales se cruzan con el voleibol como fondo central de esta novela.
L.Sillitoe, A.	La soledad del corredor de fondo	Bruguera	1984	Un joven que vive en un reformatorio se revela contra sus "superiores" a través de su comportamiento en una carrera de resistencia.

F. Atención a los alumnos repetidores

1. La atención a alumnos repetidores será la siguiente:
2. Si la repetición es por alguna de las causas expuestas anteriormente, se le aplicarán las adaptaciones oportunas.
3. Si no, se le hará un seguimiento especial colaborando con el tutor.
4. Además se le reforzará positivamente, de manera especial, durante las clases.
5. Se les dará un papel más importante durante algunas clases, si dominan bien nuestros contenidos.

G. Programas para la recuperación de pendientes

El alumno que se halle en esta situación deberá acogerse durante el desarrollo de las clases a lo establecido en el siguiente Plan: *"si su entrega a las tareas establecidas en esta Programación, su atención, su motivación y su trabajo diario le llevan a ir superando cada una de las evaluaciones del nivel en el que está matriculado en el curso actual, se le considerarán a su vez superadas las correspondientes del nivel académico anterior o anteriores"*.

H. Otros casos de atención a la diversidad

1. Herramientas y técnicas para atender a los casos puntuales de diversidad

- Nuestra actuación general teniendo en cuenta la diversidad será la siguiente:
 - a. Se diversificará la información conceptual.

- b. Se propondrán ejercicios y actividades de diversa dificultad de ejecución.
- c. Se seleccionarán ejercicios y actividades que se consideran realizables para la mayoría de los alumnos.
- d. Se facilitará la evaluación individualizada en la que se fijan las metas que el alumnado ha de alcanzar a partir de criterios derivados de su propia situación inicial.
- e. Se tendrán en cuenta los intereses de los alumnos a la hora de seleccionar los deportes y las actividades a realizar, siempre que sea posible.
- f. Se recurrirá a los orientadores y a las compañeras de Pedagogía Terapéutica ante cualquier duda.

2. Las adaptaciones curriculares para los alumnos con altas capacidades. Con necesidades específicas de atención educativa, con necesidades educativas especiales, con discapacidad, con trastornos graves de conducta y con integración tardía en el sistema educativo español

a) Alumnos con discapacidades

Los alumnos con **Dificultades de Aprendizaje (DIA)**, con **Desventaja Social (DES)**, y **Discapacidad Intelectual**, se les aplicarán las adaptaciones necesarias para alcanzar los objetivos de la materia.

Este año los alumnos con alguna **discapacidad motórica** que tenemos pueden seguir perfectamente las clases de Educación Física. Se les adaptarán algunos contenidos en función de su discapacidad. Además se les modificarán los criterios de calificación de la siguiente manera:

b) Alumnos con exención de la parte práctica de la materia

Si un alumno sufre una enfermedad, (acreditada con certificación médica), que le impida desarrollar los contenidos procedimentales propios de nuestra materia durante un tiempo prolongado, (más de 5 sesiones en un trimestre), será evaluado por su labor en los ámbitos conceptuales y actitudinales, en igualdad de condiciones que el resto de compañeros. El profesor le dará trabajo teórico o práctico durante las clases.

Por otra parte, en el caso citado con anterioridad, el alumno deberá colaborar con el profesor, (siempre que su estado de salud no suponga un impedimento), en la organización y desarrollo de las sesiones, a unos niveles que se adecuen a su grado de madurez y de formación previa.

c) Alumnado con trastornos graves de conducta

Se les hará un seguimiento especial en colaboración con el tutor y el equipo de orientación. Procuraremos que el parte disciplinario sea nuestra última medida.

d) Alumnado con integración tardía en el sistema educativo español

A los alumnos recién llegados de otros países en los que no se hable el español se les hará una adaptación para que alcancen los objetivos, adaptaciones no significativas en cuanto a los tiempos, las explicaciones, etc.

e) Alumnos y alumnas con altas capacidades intelectuales

Con los alumnos con altas capacidades intelectuales se propondrán actividades de ampliación y refuerzo para atender a sus motivaciones e intereses.

I. Actividades complementarias y extraescolares

Las actividades complementarias y extraescolares fueron establecidas por todos los profesores del departamento en una reunión celebrada al principio del curso; con su inclusión en la programación de EF se pretende contribuir al desarrollo de los cuatro bloques de que consta el apartado de contenidos de la materia, en un segundo tiempo pedagógico, que les permita ampliar sus posibilidades de formación.

Por otra parte, tales actividades han sido objeto de estudio detenido en las reuniones del ETCP, junto con las programadas por otros departamentos, para ser incluidas definitivamente en un plan general, ya elaborado, con la finalidad de que la oferta establecida así para todos los/as alumnos/as del centro sea coherente con los intereses de estos, responda a sus necesidades pedagógicas, se adapte a las cuestiones organizativas establecidas por la dirección y permita un reparto equitativo de las mismas por niveles.

NIVEL	ACTIVIDAD	DPTO	TRIM	PROFESOR ORGANIZADOR	FECHA APROXIMADA
1º ESO	Senderismo Orientación en el Corredor Verde "Las Doblás"	EF	2º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Febreo

2º ESO	Carrera de Orientación.	EF	2º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Enero
3º ESO	Marcha Acampada Raid de Aventura.	EF	3º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Abril
3º ESO	Acondicionamiento Físico en el entorno cercano.	EF	Año	Arturo Ruiz Gutiérrez	Todo el año
3º ESO	Visita a un Centro de Baile Moderno de la Localidad.	EF	3º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Mayo
4º ESO	Ruta en Bicicleta por carriles bici y corredores verdes de la localidad.	EF	2º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Marzo
4º ESO	Acondicionamiento Físico en el entorno cercano.	EF	Año	Arturo Ruiz Gutiérrez	Año
4º ESO	Visita a un Gimnasio del entorno.	EF	1º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Noviembre
1º BACH	Esquí en Sierra Nevada 3 días	EF	2º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Marzo
1º BACH	Acondicionamiento Físico en el entorno cercano.	EF	1º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Octubre
1º BACH	Visita a un Gimnasio del entorno.	EF	1º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Noviembre
2º BACH	Senderismo Parque Natural Andalucía (2 días)	EF	1º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Octubre
2º BACH	Acondicionamiento Físico en el entorno cercano.	EF	1º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Octubre
2º BACH	Visita a un Gimnasio del entorno	EF	1º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Noviembre
1º,2º,3º, 4º ESO	Competición Intercentros de Orientación a nivel Provincial, Autonómico y Nacional.	EF	2º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Febrero
1º,2º,3º, 4º ESO	Competición Intercentros de Atletismo.	EF	3º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Abril
Todos los niveles	Participación en competiciones de Orientación, Carreras Populares o Campeonatos (fines de semana)	EF	2º	Arturo Ruiz Gutiérrez	Todo el año

J. Bibliografía y recursos específicos

✓ Legislación

1. Ley orgánica de educación (2/2006, 3 de mayo).
2. Ley orgánica para la mejora de la calidad educativa (8/20013, 9 de diciembre).
3. Ley de educación de Andalucía, 17/2007, de 10 de diciembre.
4. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.
5. Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.
6. Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado
7. Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
8. Orden 27/7/2006 sobre la Acción tutorial.
9. Instrucciones de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.
10. Orden 25/7/2008 por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía.
11. Orden 18/7/2007, Decreto 19/ 2007 de 23 enero y Decreto 85/1999 de 6 abril, sobre Convivencia.
12. Orden 8/6/1999, Orden 19/7/2006 y Orden 27/6/2007 sobre Diversificación curricular.

✓ **Bibliografía específica de la materia**

- Estirándose, Bob Anderson, Integral, 2010.
- El acrosport en la escuela, Vernetta, López y Panadero, Inde, 1996.
- La EF en el siglo XXI, Actas Congreso internacional de EF, Jerez 1999.
- I Congreso Nacional de deportes en edad escolar, Dos Hermanas, 2000.
- Colección E, Jesús Mora, Diputación de Cádiz, 1989.
- Gimnasia, 1200 ejercicios, Kos, Teply y Volrab, Stadium, 1989.
- La relajación, R. D. Bousigen, Paidotribo, 1986.
- Unidades didácticas para bachillerato, D. Montesinos, Inde, 1999.

- Baloncesto básico, S. Vázquez, Alhambra, 1988.
- Fútbol sala, J. Rovira, Hispano Europea, 1985.
- Iniciación al balonmano, J. D. Roman, Gymnos, 1989.
- Juegos y deportes alternativos, J. G. Ruiz, Agonos, 1991.
- Iniciación a la expresión corporal, T. Motos, Humanitas, 1983.
- Evaluar en EF, D. Blázquez, Inde, 1990.
- EF y salud, Actas Congreso internacional de EF de Jerez, 2000.
- Voleibol básico, G. González, Alhambra, 1985.
- Vuelta a la calma, R. Suárez, Gymnos, 1999.
- El calentamiento, D. Blázquez, Inde, 2004.
- Emergencias sanitarias en centros educativos, A. Fernández, Junta de Andalucía, 2007.
- La investigación de los estilos de enseñanza en la EF, A. Sicilia, Wanceulen, 2001.
- El currículum de la EF en Bachillerato, Varios autores, Inde, 1996.
- Diversas páginas web de interés.

K. Proceso de autoevaluación de la programación didáctica y la actividad docente

Lo que pretendemos evaluar en este apartado es el proceso de enseñanza.

1. Evaluación de la actividad docente

El profesor llevará a cabo un proceso de reflexión continuada a lo largo del curso, poniendo énfasis en él al final de cada una de las unidades didácticas desarrolladas, momentos en los que contará con la ayuda de los alumnos participantes, a los que pedirá su opinión sobre los contenidos trabajados, el interés despertado en ellos, su pertinencia a esa edad y momento, la metodología empleada, los objetivos conseguidos, el rol desempeñado por el profesor, etc.

2. Evaluación de la programación

Por otra parte, en las reuniones del departamento llevadas a cabo coincidiendo con el cambio de espacios deportivos entre profesores de la materia (al inicio, en medio y al final de cada trimestre), se realizará una valoración de la marcha de la programación. Para ello utilizaremos los siguientes mecanismos e instrumentos:

- a) Cuestionarios anónimos donde se sondee la opinión de los alumnos.
- b) Estudio de los resultados obtenidos por los grupos en cada trimestre.

- c) El diario del profesor, donde se realizará un proceso de autoevaluación, ya que en él se recogerá la contrastación entre lo que se planificó y lo que se hizo, las incidencias de clase, el interés o desinterés que una actividad ha provocado, el ambiente que se ha observado en clase.
- d) Memoria final del Departamento.

3. Cumplimiento de las programaciones didácticas de carácter mensual

Cada 15 días en las reuniones del departamento se dedica un punto a al cumplimiento o modificaciones de la programación. En estas reuniones se hacen las adaptaciones o modificaciones necesarias que requiere el grupo o situación.

L. Programa Bilingüe

Desde el Departamento de Educación Física se lleva colaborando con el programa Bilingüe desde el inicio de este Programa en el centro.

Los cursos en los que se imparte enseñanza Bilingüe en nuestra Asignatura son 1º ESO (6 grupos), 2º ESO (4 grupos), 4º ESO (2 grupos) y 1º Bachillerato (1 Grupo).

Los profesores que imparten enseñanza Bilingüe en nuestra asignatura son Amparo Cotán Reyes y Fernando Palomino Padilla

LL. Coeducación

Desde nuestra Asignatura se pretende "que se respete la inclusividad, evitando la existencia de prejuicios, estereotipos sexistas y elementos discriminatorios y haciendo presente, de forma igualitaria, las aportaciones de hombres y mujeres".

Medidas concretas que tomaremos en nuestra materia son:

En la elección de los contenidos a trabajar buscaremos un equilibrio entre contenidos que interesen a alumnas y alumnos.

Se priorizarán contenidos con el mismo nivel de práctica motriz.

En los agrupamientos se realizarán buscando una igualdad en número de alumnos de distintos sexos.

En las prácticas se fomentarán normas para que participen en la misma medida.

Se harán reflexiones y debates sobre los posibles prejuicios que sobre la práctica de actividad física y deporte vayan apareciendo en las clases.

II. EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

A. Objetivos de Etapa

Se detallan los recogidos literalmente en el marco legal seguido por este departamento para la elaboración de esta programación. Se recogen en negrita los textos en que queda expuesta la contribución directa de esta materia a la consecución de los objetivos, siendo el descrito en el apartado K, el más específicamente relacionado con aquella. A lo expuesto en los restantes párrafos también tiene algo que aportar la EF, aunque de una manera indirecta.

A. Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.

- B.** Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- C.** Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- D.** Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- E.** Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- F.** Concebir el conocimiento científico como un saber integrado que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- G.** Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- H.** Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- I.** Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- J.** Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- K.** Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- L.** Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la educación Secundaria obligatoria en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- a)** Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

B. Principios metodológicos de la etapa.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 7 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

A. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.

B. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de este y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.

C. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.

D. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.

E. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

F. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.

G. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.

H. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.

I. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.

J. Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.

K. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

C. Programación de la materia de Educación física.

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

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

En esta etapa se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando progresivamente a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica. Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la enseñanza Secundaria Obligatoria, parte del alumnado que termina esta enseñanza no volverá a cursar la materia de educación Física, por lo que se debe garantizar, por tanto, que el alumnado a lo largo de esta enseñanza adquiera las competencias

necesarias para responsabilizarse del cuidado y mejora de su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

En la EF 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.

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

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

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

En el bloque de Juegos y deportes se incluyen contenidos como los juegos 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 desarrolla la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión, así como 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.

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

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

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

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

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

En este sentido las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía; sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc, ofrecen el escenario ideal para su desarrollo de esta materia. Además es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales.

La educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, la riqueza cultural de Andalucía, como las tradiciones andaluzas, los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

1. Objetivos específicos de la materia.

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:

- 1.** Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
- 2.** Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
- 3.** Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 4.** Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

2. Metodología

- Metodología didáctica de la materia.

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las 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 reproductivas como de indagación siempre

tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física 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 requiera 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.

La 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 deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.

Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a 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 educativa.

Como ya se dijo anteriormente, 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. 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 de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

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.

- Incorporación de las TIC.

a) Justificación

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

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

Además participa en el desarrollo de otras capacidades, tales como, aprender a aprender, permitiendo la autonomía en el aprendizaje), competencia matemática (uso del lenguaje matemático y el pensamiento estratégico), o la competencia para la autonomía e iniciativa personal, entre otras.

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

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

Las orientaciones metodológicas se centrarán en la utilización por parte del docente de una metodología participativa y socializadora. Desde el área de educación física se puede utilizar una

estrategia de aprendizaje global o analítica según los contenidos trabajados en cada momento del proceso enseñanza-aprendizaje.

Es en la evaluación donde va a tener un mayor protagonismo las T.I.C en educación física ya que va a ser una herramienta y un instrumento de evaluación.

El profesor/a puede utilizar las T.I.C como herramienta observacional que va a permitir emitir unos juicios sobre la participación del alumnado en las distintas tareas motrices. El alumnado puede utilizar las T.I.C para comprobar su nivel de ejecución, los errores cometidos y analizar la forma de corregirlo en un futuro.

b) Aplicaciones prácticas

Las aplicaciones prácticas que este Departamento llevará a cabo son las siguientes:

- Trabajando con el ordenador

Es la herramienta básica de las T.I.C. Hoy en día en la gran mayoría de los hogares hay al menos un ordenador, con lo que es posible su utilización plena desde el campo educativo. Además los alumnos de 1º y 2º tienen el portátil que la Junta de Andalucía les dio dentro de su programa Escuela T.I.C 2.0.

Utilizaremos el ordenador e internet con las siguientes aplicaciones:

- ✓ Para la realización de trabajos monográficos.
- ✓ Envío de trabajos, diarios de clase u otro material a través del correo electrónico.
- ✓ Ampliación de contenidos por parte del alumnado exento.
- ✓ Diseño de apuntes y recursos didácticos para utilizar en el aula.
- ✓ Para la exposición de clases teóricas sobre acondicionamiento físico, deportes, actividades en la naturaleza, etc.
- ✓ Algunos profesores colgarán los apuntes de la materia en la plataforma Helvia.

- Trabajando con la videocámara

En el instituto contamos con una videocámara. El área de Educación Física al ser un área eminentemente procedimental se presta a un mayor uso como herramienta educativa con diferentes aplicaciones tales como:

- ✓ Grabación de ejecuciones de movimiento a nivel individual para evaluar la acción motriz del alumnado y corregir los posibles errores.
- ✓ Registrar actuaciones, coreografías o movimientos en grupo para poder evaluar la sincronización de movimientos, la adaptación de los movimientos a los elementos musicales.
- ✓ Evaluar la actuación docente del profesor/a.
- ✓ Contribuir a la autoevaluación del alumnado.

- Trabajando con el vídeo y la televisión

La televisión y el vídeo han sido las herramientas T.I.C. que tradicionalmente se han utilizado en la educación, y que en Educación Física no han perdido su valor, y sigue teniendo bastantes ventajas como recurso educativo ya que permite:

- ✓ Introducir nuevos contenidos (en la primera sesión de las unidades didácticas de deportes, juegos alternativos, ejercicios de condición física).
- ✓ El trabajo actitudinal (reflexiones sobre la incidencia de la actividad física en la salud y los hábitos perniciosos).
- ✓ Visualización de las grabaciones realizadas con la videocámara.
- ✓ Mostrar ejemplificaciones de distintas tareas motrices.

El uso de estos recursos se hará solo de forma puntual, excepto la consulta de apuntes y de información a través de internet que se hará con más frecuencia.

- **La interdisciplinariedad en el proceso de aprendizaje.**

El Departamento de Educación Física solamente recoge una actividad interdisciplinar. Se realizará junto al Departamento de Ciencias de la Naturaleza y se trata de una actividad de orientación destinada a los alumnos de 1º de ESO.

3. Organización y secuenciación temporalizada de los contenidos.

La distribución temporal de los contenidos a lo largo del curso va a depender del reparto de los espacios e instalaciones deportivas entre los profesores, y de cómo van rotando éstos por los mismos.

1º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Características de las actividades físicas saludables.
- La alimentación y la salud.
- Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
- Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
- Técnicas básicas de respiración y relajación.
- La estructura de una sesión de actividad física.
- El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
- Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
- Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.
- Las normas en las sesiones de educación Física.
- Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.).

Bloque 2. Condición física y motriz

- Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.

- Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
- Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
- Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes

- Juegos predeportivos.
- Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físicodeportivas individuales y colectivas.
- Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
- Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
- Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
- Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.
- La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
- Objetivos del juego de ataque y defensa.
- Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
- Juegos cooperativos.
- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
- Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. el cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
- Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
- Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.
- Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
- Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
- Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
- Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Actividades relacionadas con estos contenidos

Juegos de condición Física y motriz, Balonmano (Mini), Baloncesto (3x3), Gimnasia Artística (habilidades básicas) Juegos populares y tradicionales de Andalucía, Juegos de expresión y Comunicación, Senderismo en entornos cercanos, Longball y Pinfubote.

Otros deportes o juegos propuestos por los alumnos.

2º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- Características de las actividades físicas saludables.
- Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- El descanso y la salud.
- Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones. el calentamiento general y específico.
- Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
- Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- Indicadores de la intensidad de esfuerzo.
- Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.
- Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
- Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.
- Control de la intensidad de esfuerzo.
- Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física: *PAF diversas*.

Bloque 3. Juegos y deportes

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

Bloque 4. Expresión corporal

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. el cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. el mimo y el juego dramático.

- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
- Bailes tradicionales de Andalucía.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Técnicas básicas de orientación.
- Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- Juegos de pistas y orientación.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. el fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Actividades relacionadas con estos contenidos

Juegos de Condición Física y Motriz, Atletismo: carreras, relevos, salto de longitud y de altura, lanzamiento de peso, Fútbol (Mini futbol), Rugby Tag, Judo, Bailes y danzas tradicionales (Sevillanas), Orientación básica: Juegos de pista y Carrera de Orientación en un entorno cercano. Otros deportes o juegos propuestos por los alumnos.

3º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- Características de las actividades físicas saludables.
- Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- La alimentación, la actividad física y la salud.
- Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- La recuperación tras el esfuerzo.

- Técnicas de recuperación.
- Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. el fomento de los desplazamientos activos.
- Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- Norma PAS, soporte vital básico.
- Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz

- Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

Bloque 3. Juegos y deportes

- Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas: *Habilidades gimnásticas básicas*.
- Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
- Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y pre-deportivos.
- Los golpesos. el interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
- La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- Puestos específicos.

- La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- Situaciones reales de juego.
- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
- La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
- Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
- El deporte en Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
- Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustados a la intencionalidad de estos.
- El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Técnicas básicas de orientación: elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- Actividades y juegos en la naturaleza v.g. escalada, cuerdas, cabuyería, etc.

- Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Actividades relacionadas con estos contenidos

Autoevaluación de su Actividad Física, Trabajo de Resistencia para la Salud, Balonmano, Baloncesto, Bádminton, Olimpismo, Baile Moderno, Orientación, Marcha en el entorno, acampada y Raid de Aventura.

Otros deportes o juegos propuestos por los alumnos.

4º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
- Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
- El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
- Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
- Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

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

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Bloque 3. Juegos y deportes

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

Bloque 4. Expresión corporal

- Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.

- Diseño y realización de los montajes artístico expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
- Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
- La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
- Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
- Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
- Fomento de los desplazamientos activos.
- Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
- Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Actividades relacionadas con estos contenidos

Atletismo: carreras, relevos, salto de longitud, de altura, Fútbol sala, Hockey, Rugby Touch, Montajes artístico-expresivos, Escalada, Baloncesto, Acrosport y Bicicleta en su entorno.

Otros deportes o juegos propuestos por los alumnos.

4. Evaluación.

Por orden de la consejería competente en materia de educación se establecerá la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, que será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias. Asimismo, se establecerán los oportunos procedimientos para garantizar el derecho de los alumnos y alumnas a una evaluación objetiva y a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos con objetividad.

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 serán los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 20.1 del real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, y lo que se establezca por orden de la consejería competente en materia de educación.

En aplicación del carácter formativo de la evaluación y desde su consideración como instrumento para la mejora, el profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, para lo que establecerá indicadores de logro en las programaciones didácticas.

La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado deberá ser integradora, debiendo tenerse en cuenta desde todas y cada una de las asignaturas la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el desarrollo de las competencias correspondientes. El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada asignatura teniendo en cuenta los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables de cada una de ellas.

El equipo docente, constituido en cada caso por los profesores y profesoras del estudiante, coordinado por el tutor o tutora, actuará de manera colegiada a lo largo del proceso de evaluación y en la adopción de las decisiones resultantes del mismo.

En el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo de acuerdo con lo dispuesto en el capítulo VI. Éstas medidas se adoptarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades y estarán dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias imprescindibles para continuar el proceso educativo.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 20.3 del real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, se establecerán las medidas más adecuadas para que las condiciones de realización de las evaluaciones, incluida la evaluación final de la etapa, se adapten a las necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado. Estas adaptaciones en ningún caso se tendrán en cuenta para minorar las calificaciones obtenidas.

Según Delgado Noguera (1991), la evaluación, "es el conjunto de actividades, análisis y reflexiones que permiten obtener un conocimiento y una valoración lo más real, integral y sistemática posible de todo el proceso de enseñanza y aprendizaje, a fin de comprobar en qué medida se han alcanzado los objetivos y poder actuar sobre ello para regularlos".

La evaluación se concibe y se practica de la siguiente manera:

- ✓ **Individualizada**, centrándose en la evolución de cada alumno y en su situación inicial y en sus particularidades.
- ✓ **Integradora**, para lo cual contempla la existencia de diferentes grupos y situaciones y la flexibilidad en la aplicación de los criterios de evaluación que se seleccionan.
- ✓ **Cualitativa**, en la medida en que se aprecian todos los aspectos que inciden en cada situación particular y se evalúan de forma equilibrada los diversos niveles de desarrollo del alumno.
- ✓ **Continua**, ya que atiende al aprendizaje como proceso, contrastando los diversos momentos o fases. Se contemplan tres modalidades:
 - Evaluación inicial. "Durante el primer mes de cada curso escolar, el profesorado realizará una evaluación inicial de su alumnado mediante los procedimientos, técnicas e instrumentos que considere más adecuados, con el fin de conocer y valorar la situación inicial de sus alumnos y

alumnas en cuanto al nivel de desarrollo de las competencias clave y el dominio de los contenidos de las materias de la etapa que en cada caso corresponda”.

Proporciona datos acerca del punto de partida de cada alumno, aportando una primera fuente de información sobre los conocimientos previos y características personales, que permiten una atención a las diferencias y una metodología adecuada.

Nuestra evaluación inicial tendrá dos partes:

- *Evaluación de la condición física.* Los alumnos realizarán varios tests de condición física.
- *Evaluación de la salud de los alumnos.* Los padres de los alumnos tendrán que rellenar un documento en el que nos indiquen el estado de salud del alumno. Si el alumno tiene un problema de salud que le impida dar la parte práctica con normalidad, tendrán que presentar un certificado médico.
- Evaluación formativa. Concede importancia a la evolución a lo largo del proceso, confiriendo una visión de las dificultades y progresos de cada caso.
- Evaluación sumativa. Establece los resultados al término del proceso total de aprendizaje en cada periodo formativo y la consecución de los objetivos.

“Al término de cada curso de la etapa, en el proceso de evaluación continua llevado a cabo, se valorará el progreso de cada alumno y alumna en las diferentes materias, así como el nivel competencial adquirido”.

Por lo tanto, para esta evaluación se tendrán en cuenta los objetivos de la etapa, así como los objetivos, contenidos y criterios de evaluación propios de nuestra área.

Asimismo, se contempla en el proceso la existencia de elementos de autoevaluación y coevaluación que impliquen a los alumnos y alumnas en el proceso.

- **Criterios de Evaluación, relacionándolos con las Competencias Clave, Estándares de Aprendizaje Evaluables e Instrumentos de Evaluación y porcentaje de cada uno de los instrumentos de evaluación.**

1º ESO

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física relacionándolos con la salud. (CMCT, CAA).

5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas.

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
4.6.	10	Preguntas en clase sobre los contenidos tratados, intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos, entrevistas, asambleas, puestas en común, etc.
5.3.	20	Observación directa, mediante registros anecdóticos donde se anotarán las impresiones personales del profesor respecto al alumno tanto motor como socio-afectivamente.
6.1	10	Preguntas en clase sobre los contenidos tratados, intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos, entrevistas, asambleas, puestas en común, etc.
6.2.	20	Observación directa, mediante registros anecdóticos donde se anotarán las impresiones personales del profesor respecto al alumno tanto motor como socio-afectivamente.
7.2.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

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.

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
4.1.	20	Preguntas en clase sobre los contenidos tratados, intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos, entrevistas, asambleas, puestas en común, etc.
4.4.	10	Ficha práctica.
5.1.	15	Observación directa, mediante registros anecdóticos donde se anotarán las impresiones personales del profesor respecto al alumno tanto motor como socio-afectivamente.
5.2.	15	Pruebas de aptitud física.
7.2.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

JUEGOS Y DEPORTES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. *CAA, CSC, SIEP.*

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
1.1.	15	Examen práctico.
1.4.	15	Observación directa, mediante registros anecdóticos donde se anotarán las impresiones personales del profesor respecto al alumno tanto motor como socio-afectivamente.
3.1.	10	Observación directa, mediante registros anecdóticos donde se anotarán las impresiones personales del profesor respecto al alumno tanto motor como socio-afectivamente.
7.1.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.2.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.3.	10	Coevaluación.
12	20	Fichas de juegos.

EXPRESIÓN CORPORAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
2.2.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
2.3.	15	Coreografía final.
7.2.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
9.1.	20	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos
10.1.	5	Observación directa durante el desarrollo de la sesión en el cuaderno del profesor.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
1.5.	30	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.2.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
8.1.	10	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos.
8.2.	5	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
9.1.	5	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos.
9.3.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

2º ESO

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física relacionándolos con la salud. (CMCT, CAA).

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
4.3.	5	Reflexiones al final de las sesiones.
4.6.	10	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos.
5.3.	30	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
5.4.	5	Reflexiones al final de las sesiones.
7.2.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
10.1.	10	Reflexiones al final de las sesiones.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

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

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
4.1.	20	Examen escrito, preguntas orales en clase.
4.4.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
4.5.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
5.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
5.2.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.2.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

JUEGOS Y DEPORTES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. *CAA, CSC, SIEP.*
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. *CCL, CD, CAA, CSC, CEC.*

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
 - 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
 - 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
 - 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
1.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
3.1.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
3.2.	20	Preguntas orales en clase, reflexiones.
3.3.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.1.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.2.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.3.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

EXPRESIÓN CORPORAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.
- 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
- 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- 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.

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
2.3.	15	Coreografía final.
2.4.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.2.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.3.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
9.1.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
10.1.	5	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. *CAA, CSC, SIEP.*
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.*
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física. *CCL, CSC.*

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

- 1.5. 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.
- 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.
- 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.
- 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas .
- 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
- 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física relacionándolos con la salud. (*CMCT, CAA*).
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. *CMCT, CAA.*

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
4.1.	5	Reflexiones a final de la sesión.
4.2.	5	Preguntas orales en clase.
4.4.	20	Ficha de resistencia.
5.3.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
5.4.	5	Reflexiones a final de la sesión.
7.2.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
9.2.	5	Preguntas orales en clase.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

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.

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
4.1.	20	Reflexiones después de la sesión.
4.5.	15	Pretest y posttest.
5.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
5.2.	15	Pretest y posttest
7.2.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

JUEGOS Y DEPORTES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. *CAA, CSC, SIEP.*
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. *CCL, CD, CAA, CSC, CEC.*

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
1.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
3.1.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
3.2.	20	Preguntas orales en clase, reflexiones.
3.3.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.1.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.2.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.3.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

EXPRESIÓN CORPORAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física. CCL, CSC.

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
2.1./2.2.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
2.3./2.4.	20	Coreografía final.
7.2.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
10.2.	20	Montaje digital.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. *CAA, CSC, SIEP.*

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.*

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
1.5.	30	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.2.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
8.1.	10	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos.
8.2.	5	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
9.1.	5	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos.
9.3.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

4° ESO

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. *CMCT, CAA.*
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. *CMCT, CAA, CSC.*
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. *CAA, CSC, SIEP.*
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
4.1.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
4.2.	5	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos
4.3.	5	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos
4.4.	5	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos
6.1.	5	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
6.2.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.1.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.

7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.

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

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
5.1.	5	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos
5.2.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
5.3.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
5.4.	5	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos
7.1	30	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.3.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
10.3	10	Intercambios orales con los alumnos en forma de diálogos

JUEGOS Y DEPORTES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. *CMCT, CAA, CSC, SIEP*
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

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
1.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
3.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
3.2.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
3.3.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.1.	20	Organización competición.
8.3.	20	Diario deportivo.
12.3.	20	Diario deportivo.

EXPRESIÓN CORPORAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCI, CAA, CSC, STEP, CEC

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
2.1.	20	Coreografía final.
2.2.	20	Coreografía final.
2.3.	20	Coevaluación.
11.1.	10	Diálogo con los alumnos.
11.2.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
11.3.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. *CAA, CSC, SIEP.*
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. *CMCT, CAA, CSC.*
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. *CCL, CSC.*
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. *CMCT, CAA, CSC, SIEP.*

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:

- 1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
- 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
- 7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
- 9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.
- 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.
- 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.
- 10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
1.1.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
1.3.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.1.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
9.1.	20	Diálogo con los alumnos.
9.2.	10	Diálogo con los alumnos.
9.3.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
10.1.	10	Diálogo con los alumnos.

1. Valoración de las competencias clave en cada evaluación

La evaluación de las competencias es un proceso complejo pensado para el futuro, para conocer el grado de aplicación en situaciones diversas de los conocimientos adquiridos. Por ello, el proceso evaluador consistirá en utilizar los mecanismos que permitan reconocer si los esquemas de actuación aprendidos pueden ser útiles para superar situaciones reales en contextos concretos.

Para evaluar competencias, será necesario utilizar técnicas y recursos diferenciados según el tipo de competencia y la situación problema a resolver. En nuestro centro cada profesor se encarga de evaluar las competencias clave más relacionadas con su materia. En educación física evaluamos las siguientes: Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia social y ciudadana, autonomía e inicia personal y competencia cultural y artística.

Utilizaremos una escala de valoración basada en descriptores. A cada competencia le asignaremos varios descriptores que valoraremos del 1 al 5. Estos descriptores son:

a) Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico

- ✓ Explorar y conocer el cuerpo.
- ✓ Controlar el cuerpo en reposo y movimiento.
- ✓ Utilizar los hábitos de higiene, alimentación, vestido y descanso.
- ✓ Tener comportamientos de salud.
- ✓ Proteger y conservar el entorno.
- ✓ Disfrutar de las actividades en contacto con la naturaleza.

b) Competencia social y cívica

- ✓ Practicar el respeto y la colaboración.
- ✓ Cuidar la salud.
- ✓ Construir, aceptar y cumplir las reglas y normas.
- ✓ Resolver conflictos mediante el diálogo.
- ✓ Escuchar y participar de forma activa en situaciones habituales.
- ✓ Compartir actividades con personas de otras culturas.

c) Competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

- ✓ Tener una imagen ajustada de sus posibilidades y limitaciones.
- ✓ Actuar con autonomía en la alimentación, la higiene, el vestido y el descanso.
- ✓ Cumplir con responsabilidad las tareas.
- ✓ Resolver nuevas tareas y problemas de la vida cotidiana.

d) Competencia consciencia y expresiones culturales

- ✓ Realizar dramatizaciones.
- ✓ Representación plástica del cuerpo.
- ✓ Representación gráfica del entorno.
- ✓ Seguir el ritmo.
- ✓ Hacer juicios sobre las obras artísticas desde sus gustos e intereses.

2. Puntuación extra en la calificación de cada evaluación

En caso de alumnos que superen con creces los objetivos planteados se les propondrán actividades de ampliación. Estas actividades computaran en la calificación del alumno en esa unidad.

3. Recuperación de las evaluaciones parciales

Los alumnos con evaluaciones parciales suspensas realizaran una prueba de recuperación al final del tercer trimestre.

4. Evaluación extraordinaria. Instrumentos y porcentajes en la calificación final

Los alumnos que se presenten a la evaluación extraordinaria de septiembre realizaran trabajos teóricos, una prueba práctica y otra teórica de cada una de las unidades suspensas durante el curso. La calificación de estos alumnos será:

- ✓ Trabajo del alumno: 30%.
- ✓ Prueba teórica: 30%.
- ✓ Prueba práctica: 40%.

Notas complementarias

- ✓ Para los grupos bilingües se tendrá en cuenta el uso correcto de la lengua inglesa.
- ✓ Si la evaluación sale aprobada, el alumno no tendrá que recuperar las unidades suspensas en junio.
- ✓ Si un alumno no participa en alguna unidad didáctica, dicha unidad tendrá que recuperarla en la tercera evaluación o en septiembre.
- ✓ A partir de la 6ª falta de asistencia justificada en un trimestre, los alumnos tendrán que hacer un trabajo extra para recuperar los días perdidos.
- ✓ A partir de un nº de faltas de asistencia sin justificar en un trimestre se aplicará al respecto la normativa vigente.
- ✓ Con 5 faltas de ropa deportiva adecuada al trimestre el alumno estará suspenso.
- ✓ En el último examen de la tercera evaluación se hará una prueba de las unidades suspensas, a modo de recuperación, y se incluirá en la nota de la tercera evaluación.
- ✓ Los alumnos con algún trimestre suspenso irán a la prueba de septiembre solo con las unidades calificadas negativamente.

- ✓ La calificación obtenida en la tercera evaluación será la final, resultado del proceso de evaluación continua del alumno. Para su obtención se hará la media de la nota obtenida en las tres evaluaciones.

- ✓ Se valorará la participación en actividades extraescolares propuestas por el departamento en relación con las unidades trabajadas.

III. BACHILLERATO

A. Objetivos de la Etapa

El bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- A.** Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- B.** Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- C.** Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.
- D.** Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- E.** Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su Comunidad Autónoma.
- F.** Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- G.** Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- H.** Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- I.** Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- J.** Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- K.** Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- L.** Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- M.** Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

N. Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

B. Principios metodológicos de la etapa.

De acuerdo con lo establecido en el artículo 7 del Decreto 110/2016, de 14 de junio, las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes:

A. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las áreas de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.

B. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de este y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.

C. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.

D. Las líneas metodológicas de los centros para el Bachillerato tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y promover procesos de aprendizaje autónomo y hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.

E. Las programaciones didácticas de las distintas materias del Bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.

F. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.

G. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación adecuados a los contenidos de las distintas materias.

- H.** Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.
- I.** Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.
- J.** Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.
- K.** Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramienta para el desarrollo del currículo.

C. Programación de la materia de Educación física.

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

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

En la materia de Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

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

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

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

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

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de las competencias clave en ciencia y tecnología (CMCT) facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La Educación Física fomenta el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales

(CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (CD) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

1. Objetivos específicos de la materia

La enseñanza de la Educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida

y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando

la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

2. Metodología

- Metodología didáctica de la materia.

La Educación Física en el Bachillerato debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

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

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

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

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física 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. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física.

Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La Educación Física proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso

adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

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.

- Incorporación de las TIC.

a) Justificación

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

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

Además participa en el desarrollo de otras capacidades, tales como, aprender a aprender, permitiendo la autonomía en el aprendizaje), competencia matemática (uso del lenguaje matemático y el pensamiento estratégico), o la competencia para la autonomía e iniciativa personal, entre otras.

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

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

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

Es en la evaluación donde va a tener un mayor protagonismo las T.I.C en educación física ya que va a ser una herramienta y un instrumento de evaluación.

El profesor/a puede utilizar las T.I.C como herramienta observacional que va a permitir emitir unos juicios sobre la participación del alumnado en las distintas tareas motrices. El alumnado puede utilizar las T.I.C para comprobar su nivel de ejecución, los errores cometidos y analizar la forma de corregirlo en un futuro.

c) Aplicaciones prácticas

Las aplicaciones prácticas que este Departamento llevará a cabo son las siguientes:

- Trabajando con el ordenador

Es la herramienta básica de las T.I.C. Hoy en día en la gran mayoría de los hogares hay al menos un ordenador, con lo que es posible su utilización plena desde el campo educativo. Utilizaremos el ordenador e internet con las siguientes aplicaciones:

- ✓ Para la realización de trabajos monográficos.
- ✓ Envío de trabajos, diarios de clase u otro material a través del correo electrónico.
- ✓ Ampliación de contenidos por parte del alumnado exento.
- ✓ Diseño de apuntes y recursos didácticos para utilizar en el aula.
- ✓ Para la exposición de clases teóricas sobre acondicionamiento físico, deportes, actividades en la naturaleza, etc.
- ✓ Algunos profesores colgarán los apuntes de la materia en la plataforma Helvia.

- Trabajando con la videocámara

En el instituto contamos con una videocámara. El área de Educación Física al ser un área eminentemente procedimental se presta a un mayor uso como herramienta educativa con diferentes aplicaciones tales como:

- ✓ Grabación de ejecuciones de movimiento a nivel individual para evaluar la acción motriz del alumnado y corregir los posibles errores.
- ✓ Registrar actuaciones, coreografías o movimientos en grupo para poder evaluar la sincronización de movimientos, la adaptación de los movimientos a los elementos musicales.
- ✓ Evaluar la actuación docente del profesor/a.
- ✓ Contribuir a la autoevaluación del alumnado.

- Trabajando con el vídeo y la televisión

La televisión y el vídeo han sido las herramientas T.I.C. que tradicionalmente se han utilizado en la educación, y que en Educación Física no han perdido su valor, y sigue teniendo bastantes ventajas como recurso educativo ya que permite:

- ✓ Introducir nuevos contenidos (en la primera sesión de las unidades didácticas de deportes, juegos alternativos, ejercicios de condición física).
- ✓ El trabajo actitudinal (reflexiones sobre la incidencia de la actividad física en la salud y los hábitos perniciosos).
- ✓ Visualización de las grabaciones realizadas con la videocámara.
- ✓ Mostrar ejemplificaciones de distintas tareas motrices.

El uso de estos recursos se hará solo de forma puntual, excepto la consulta de apuntes y de información a través de internet que se hará con más frecuencia.

Interdisciplinariedad

3. Organización y secuenciación temporalizada de los contenidos.

La distribución temporal de los contenidos a lo largo del curso va a depender depende del reparto de los espacios e instalaciones deportivas entre los profesores, y de cómo van rotando éstos por los mismos.

1. Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa y favorezca la sostenibilidad.
2. Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
3. Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas con discapacidad.
4. Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

5. Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.
6. Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
7. Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
8. Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
9. Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
10. Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
11. Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
12. Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
13. Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
14. Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, el Bachillerato en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

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

A. Evaluación

1. Instrumentos que se utilizarán en cada uno de los apartados anteriores

Los **instrumentos** de evaluación se constituirán en los medios a utilizar para llevar a cabo dicho proceso valorativo mientras que los **procedimientos** se van a referir a la forma o modo de llevarla a cabo. Los procedimientos que se van a utilizar van a ser métodos de experimentación, en actividades de evaluación diseñadas con esa intención (exámenes, situaciones de aplicación, tests, etc). Y de observación directa o indirecta en actividades de enseñanza y aprendizaje donde el docente de forma continua irá anotando y registrando información de sus listas de control o escalas de valoración (Bázquez, 1990).

En lo que se refiere a los instrumentos de evaluación, variarán según las unidades didácticas y los niveles, y se van a referir a los conceptos, a los procedimientos y a las actitudes:

a) Para evaluar los conceptos y destrezas del alumno

- **El cuaderno de clase del alumno:** en cada unidad didáctica se van a dar unas fichas de carácter teórico-práctico, o se hará una exposición de la teoría y los alumnos tendrán que responder a determinadas cuestiones. Este cuaderno lo entregarán al final del trimestre y será valorado por el profesor formando parte la puntuación obtenida de la nota final.
- **Trabajos de síntesis y aplicación** de los contenidos que se imparten.
- **Pruebas escritas** de diferentes tipos: Objetivas, abiertas, de interpretación de datos, de exposición de un tema, de resolución de ejercicios y problemas, etc.
- **Preguntas en clase** sobre los contenidos tratados.
- **Intercambios orales** con los alumnos en forma de diálogos, entrevistas, asambleas, puestas en común, etc.

b) Para evaluar las actitudes se utilizarán

- **Las escalas de clasificación o puntuación**, en las cuales no solo se observa la realización o la omisión de una actitud sino que también se indica una valoración para valorar la calidad del comportamiento. Utilizaremos escalas ordinales (0-10) y también descriptivas (siempre, casi siempre, nunca).
- **Fichas de registro personal** sobre el alumno.

De observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones En ellas se anotarán las incidencias, el trabajo diario desarrollado y su progresión, a través de la observación sistemática y aplicando unos ítems en los que se expresan distintas conductas, tanto positivas como negativas, que pueden darse en el alumno/a, anotando la presencia o ausencia de las mismas:

- ✓ Asistencia y puntualidad.
- ✓ Asistencia a clase correctamente equipado.
- ✓ Participación y colaboración con los compañeros/as y el profesor en las actividades.
- ✓ Comprensión de las posibilidades y limitaciones propias y de los compañeros.
- ✓ Respeto hacia los/as compañeros/as y profesor/a.
- ✓ Desarrollar una actitud crítica hacia el fenómeno deportivo.
- ✓ La comprensión conceptual de los aprendizajes.
- ✓ Desarrollo de hábitos saludables.
- ✓ Adquisición de valores como tolerancia, cooperación, convivencia pacífica, etc.
- ✓ Otros.

c) Para evaluar el trabajo del alumno

- **La observación de forma:**

Directa, mediante registros anecdóticos donde se anotarán las impresiones personales del profesor respecto al alumno tanto motor como socio-afectivamente.

Indirecta como las listas de control y escalas de puntuación, escalas cualitativas, escalas numéricas, etc.

- **Tests de Aptitud Física** para medir resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. Los elementos de evaluación tendrán que ver con el interés, el esfuerzo y la actitud ante ellas, y con los resultados obtenidos, de forma que se relacionen con objetivos personales de mejora.
 - **Pruebas periódicas de las actividades prácticas** que sean desarrollado, con escalas y plantillas adaptadas a los contenidos deportivos, de expresión corporal, etc.

Todos estos instrumentos de evaluación se verán reflejados en el Diario del profesor, donde se recogerán los comentarios y aspectos que ayuden a la apreciación de los objetivos, competencias y contenidos didácticos.

2. Puntuación extra en la calificación de cada evaluación

En caso de alumnos que superen con creces los objetivos planteados se les plantearan actividades de ampliación. Estas actividades computaran en la calificación del alumno en esa unidad.

Se valorará la participación en actividades Extraescolares realizadas en cada unidad propuestas por el departamento.

3. Recuperación de cada una de las evaluaciones parciales

Los alumnos con evaluaciones parciales suspensas realizaran una prueba de recuperación al final del tercer trimestre.

4. Evaluación extraordinaria, instrumentos y porcentajes en la calificación final

Los alumnos que se presenten a la evaluación extraordinaria de septiembre realizaran, trabajos teóricos, una prueba práctica y otra teórica de cada una de las Unidades Didácticas suspensas durante el curso. La calificación de estos alumnos será:

- a) Trabajo del alumno: 30%
- b) Prueba teórica: 30%
- c) Prueba práctica: 40%

Notas complementarias

- ✓ Para los grupos bilingües se tendrá en cuenta el uso correcto de la lengua inglesa.
- ✓ Si la evaluación sale aprobada, el alumno no tendrá que recuperar las unidades suspensas en junio.
- ✓ Si un alumno no participa en alguna unidad didáctica, dicha unidad tendrá que recuperarla en la tercera evaluación o en septiembre.
- ✓ A partir de la 6ª falta de asistencia justificada en un trimestre, los alumnos tendrán que hacer un trabajo extra para recuperar los días perdidos.

- ✓ A partir de un nº de faltas de asistencia sin justificar en un trimestre se aplicará al respecto la normativa vigente.
- ✓ Para la evaluación de las actitudes, los alumnos partirán con un 50% de la nota de actitud y a partir de ahí irán sumando o restando con actitudes positivas o negativas respectivamente. En cada unidad se quitará 1 punto por falta sin justificar y por actitudes y comportamientos graves. Se quitará 0,5 por no traer la ropa adecuada y por otras faltas leves. Otros aspectos actitudinales sumarán o restarán 0,5.
- ✓ Con 5 faltas de ropa deportiva adecuada al trimestre el alumno estará suspenso.
- ✓ En el último examen de la tercera evaluación se hará una prueba de las unidades suspensas, a modo de recuperación, y se incluirá en la nota de la tercera evaluación.
- ✓ Los alumnos con algún trimestre suspenso irán a la prueba de septiembre solo con las unidades calificadas negativamente.
 - ✓ La calificación obtenida en la tercera evaluación será la final, resultado del proceso de evaluación continua del alumno. Para su obtención se hará la media de la nota obtenida en las tres evaluaciones.

1. Contenidos, organización y secuenciación

a) **Bloque 1. Salud y calidad de vida**

- ✓ Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
- ✓ Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.
- ✓ Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- ✓ Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
- ✓ Características de las actividades físicas saludables.
- ✓ Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- ✓ Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
- ✓ Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
- ✓ La actividad física programada.
- ✓ Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
- ✓ Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
- ✓ Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.

- ✓ Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
- ✓ Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
- ✓ Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. el doping, el alcohol, el tabaco, etc.
- ✓ La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- ✓ Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
- ✓ Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- ✓ Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
- ✓ Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- ✓ Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
- ✓ Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
- ✓ Aplicaciones para dispositivos móviles.
- ✓ Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

b) **Bloque 2. Condición física y motriz**

- ✓ Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
- ✓ La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
- ✓ Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
- ✓ Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
- ✓ El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.

- ✓ Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
- ✓ Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- ✓ Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- ✓ La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- ✓ Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

c) **Bloque 3. Juegos y deportes**

- ✓ Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
- ✓ Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
- ✓ Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
- ✓ Deportes de raqueta y/o de lucha.
- ✓ Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- ✓ Los sistemas de juego.
- ✓ Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
- ✓ La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- ✓ Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

d) **Bloque 4. Expresión corporal**

- ✓ Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
- ✓ Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
- ✓ Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

✓ Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

e) **Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural**

✓ Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

✓ Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

✓ Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

✓ Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

Actividades relacionadas con estos contenidos

Judo, Badminton, Fútbol, Rugby, Balonmano, Voleibol, Baseball, Hockey, Performance de Expresión Corporal y Esquí en Sierra Nevada.

2. Distribución temporal de los contenidos por unidades didácticas

La distribución temporal de los contenidos a lo largo del curso va a depender depende del reparto de los espacios e instalaciones deportivas entre los profesores, y de cómo van rotando éstos por los mismos.

- Criterios de Evaluación, relacionándolos con las Competencias Clave, Estándares de Aprendizaje Evaluables e Instrumentos de Evaluación y porcentaje de cada uno de los instrumentos de evaluación.

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma a las

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
4.2.	30	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
4.4.	10	Postets.
6.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
6.2.	10	Diálogo con los alumnos.
8.1.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

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

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. *CMCT, CSC, SIEP.*

7. Controlar los riesgos que pueden derivarse de la utilización de los materiales y equipamientos, el

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
5.1.	20	Plan de entrenamiento.
5.3.	5	Plan de entrenamiento.
5.4.	20	Plan de entrenamiento.
7.2.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
8.1.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
9.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

JUEGOS Y DEPORTES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
1.2.	10	Examen práctico y Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones
1.3.	10	Examen práctico y Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones
3.1.	10	Examen práctico Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones
3.2.	20	Examen práctico Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones
8.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
8.2.	30	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

EXPRESIÓN CORPORAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
2.1.	15	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
2.2.	15	Coreo final y Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones
2.3.	10	Coreo final y Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones
8.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
8.2.	30	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
9.1.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
9.2.	10	Vídeo final.

ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVE:

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y

STD	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1.4.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.1.	20	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
7.2.	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
8.1.	40	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.
10	10	Observación sistemática durante el desarrollo de las sesiones en el cuaderno del profesor.

- Valoración de las competencias clave en cada evaluación

La evaluación de las competencias es un proceso complejo pensado para el futuro futuro, para conocer el grado de aplicación en situaciones diversas de los conocimientos adquiridos. Por ello, el proceso evaluador consistirá en utilizar los mecanismos que permitan reconocer si los esquemas de actuación aprendidos pueden ser útiles para superar situaciones reales en contextos concretos.

Para evaluar competencias, será necesario utilizar técnicas y recursos diferenciados según el tipo de competencia y la situación problema a resolver. En nuestro centro cada profesor se encarga de evaluar las competencias clave más relacionadas con su materia. En educación física evaluamos las

siguientes: Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico, competencia social y ciudadana, autonomía e inicia personal y competencia cultural y artística.

Utilizaremos una escala de valoración basada en descriptores. A cada competencia le asignaremos varios descriptores que valoraremos del 1 al 5. Estos descriptores son:

a) Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico

- ✓ Explorar y conocer el cuerpo.
- ✓ Controlar el cuerpo en reposo y movimiento.
- ✓ Utilizar los hábitos de higiene, alimentación, vestido y descanso.
- ✓ Tener comportamientos de salud.
- ✓ Proteger y conservar el entorno.
- ✓ Disfrutar de las actividades en contacto con la naturaleza.

b) Competencia social y cívica

- ✓ Practicar el respeto y la colaboración.
- ✓ Cuidar la salud.
- ✓ Construir, aceptar y cumplir las reglas y normas.
- ✓ Resolver conflictos mediante el diálogo.
- ✓ Escuchar y participar de forma activa en situaciones habituales.
- ✓ Compartir actividades con personas de otras culturas.

c) Competencia en sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor

- ✓ Tener una imagen ajustada de sus posibilidades y limitaciones.
- ✓ Actuar con autonomía en la alimentación, la higiene, el vestido y el descanso.
- ✓ Cumplir con responsabilidad las tareas.
- ✓ Resolver nuevas tareas y problemas de la vida cotidiana.

d) Competencia consciencia y expresiones culturales

- ✓ Realizar dramatizaciones.
- ✓ Representación plástica del cuerpo.
- ✓ Representación gráfica del entorno.
- ✓ Seguir el ritmo.
- ✓ Hacer juicios sobre las obras artísticas desde sus gustos e intereses.

- Puntuación extra en la calificación de cada evaluación

En caso de alumnos que superen con creces los objetivos planteados se les propondrán actividades de ampliación. Estas actividades computaran en la calificación del alumno en esa unidad.

- Recuperación de las evaluaciones parciales

Los alumnos con evaluaciones parciales suspensas realizaran una prueba de recuperación al final del tercer trimestre.

- Evaluación extraordinaria. Instrumentos y porcentajes en la calificación final

Los alumnos que se presenten a la evaluación extraordinaria de septiembre realizarán trabajos teóricos, una prueba práctica y otra teórica de cada una de las unidades suspensas durante el curso. La calificación de estos alumnos será:

- ✓ Trabajo del alumno: 30%.
- ✓ Prueba teórica: 30%.
- ✓ Prueba práctica: 40%.

Notas complementarias

- ✓ Para los grupos bilingües se tendrá en cuenta el uso correcto de la lengua inglesa.
- ✓ Si la evaluación sale aprobada, el alumno no tendrá que recuperar las unidades suspensas en junio.
- ✓ Si un alumno no participa en alguna unidad didáctica, dicha unidad tendrá que recuperarla en la tercera evaluación o en septiembre.
- ✓ A partir de la 6ª falta de asistencia justificada en un trimestre, los alumnos tendrán que hacer un trabajo extra para recuperar los días perdidos.
- ✓ A partir de un nº de faltas de asistencia sin justificar en un trimestre se aplicará al respecto la normativa vigente.
- ✓ Con 5 faltas de ropa deportiva adecuada al trimestre el alumno estará suspenso.
- ✓ En el último examen de la tercera evaluación se hará una prueba de las unidades suspensas, a modo de recuperación, y se incluirá en la nota de la tercera evaluación.
- ✓ Los alumnos con algún trimestre suspenso irán a la prueba de septiembre solo con las unidades calificadas negativamente.
- ✓ La calificación obtenida en la tercera evaluación será la final, resultado del proceso de evaluación continua del alumno. Para su obtención se hará la media de la nota obtenida en las tres evaluaciones.
- ✓ Se valorará la participación en actividades extraescolares propuestas por el departamento en relación con las unidades trabajadas.

IV. 2º BACHILLERATO. OPTATIVA: ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y CALIDAD DE VIDA.

A. Introducción

La materia "Actividad física, salud y calidad de vida" tiene como finalidad principal el desarrollo de la competencia motriz, entendida como la integración de conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados a la conducta motora. Esta competencia viene descrita en la normativa andaluza como elemento transversal a trabajar por todas las materias.

Para el desarrollo de la competencia motriz no es suficiente con la mera práctica, sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno. De este modo el alumnado logrará controlar y dar sentido a las propias acciones motrices, comprender los aspectos perceptivos, emotivos y cognitivos relacionados con dichas acciones y gestionar las emociones vinculadas a las mismas, además de integrar conocimientos y habilidades transversales como el trabajo en equipo, el juego limpio, el respeto a las normas, y la seguridad entre otras. Todo ello con el objetivo final de hacer que nuestra ciudadanía sea competente motrizmente y que los hábitos adquiridos sirvan para poder tener autonomía en la práctica de actividades físico-deportivas, una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

En este aspecto, esta materia pretende ofrecer al alumnado de 2º de Bachillerato la posibilidad de seguir desarrollando su competencia dentro del ámbito escolar, con un tiempo programado y bajo la supervisión de profesionales, de especial importancia en un curso escolar que, debido a la alta exigencia académica, impide a muchos de nuestros alumnos y alumnas seguir con una práctica físico-deportiva regular en otros momentos del día. Igualmente supone la adquisición de conocimientos, experiencias y aprendizajes básicos para los estudiantes de ciclos formativos de grado superior o grados universitarios relacionados con la actividad física y la salud.

Se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices. Actividades individuales en entornos estables como el atletismo, la natación y la gimnasia entre otros. Actividades de oposición como los juegos uno contra uno, los juegos de lucha y los deportes de raqueta. Actividades de colaboración con y sin oponentes como los juegos tradicionales, los relevos, y deportes como balonmano, fútbol sala, voleibol, baloncesto y deportes alternativos. Actividades en entornos no estables como el senderismo, la orientación deportiva, deportes acuáticos y de nieve. Actividades de índole artística o de expresión como los juegos dramáticos, el mimo, las danzas y las composiciones coreográficas entre otras.

Esta práctica debe respetar las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable y segura, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. Además es necesario que el alumnado aprenda a realizar actividad físico-deportiva correctamente, orientada hacia la salud individual y colectiva, con un desarrollo adecuado de las capacidades físicas y motrices, así como valores individuales y sociales con especial atención a la gestión y ocupación del tiempo libre y de ocio.

Debe favorecer la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad físico-deportiva, con la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas y motrices se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

B. OBJETIVOS y COMPETENCIAS

Según lo dispuesto en el artículo 25 del R.D. 1105/2014, de 26 de diciembre, esta materia pretende contribuir a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan (en **negrita** los objetivos sobre los que se trabajará en mayor profundidad):

- a) **Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.**
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) **Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.**
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) **Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.**
- j) **Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.**
- k) **Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.**
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) **Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.**
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.
- o) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- p) **Profundizar en el conocimiento y el aprecio de los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.**

Las capacidades necesarias para aplicar de forma integrada los contenidos propios de la materia, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos serán (en negrita las que se desarrollarán con más profundidad en nuestra materia):

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

C. Estrategias metodológicas

La materia debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficacia y la confianza en lo que se hace. De esta forma, en función de las decisiones que tome el docente a la hora del diseño de su práctica, se contribuirá al desarrollo integral del alumnado e incidirá en su posterior calidad de vida. Los estilos docentes que se utilicen deben ser capaces de generar climas de aprendizaje óptimos en el aula.

El género como construcción social es un aspecto que todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos.

Este hecho es un aspecto que puede limitar las experiencias motrices en las que se pueden introducir tanto unas como otros. Que esto sea así, depende de factores como la tradición histórica y cultural asociada a los tipos de actividades, la imagen que determinadas actividades transmiten los medios de comunicación, las percepciones del alumnado sobre las mismas, lo que se entiende como "normal" en un contexto de práctica concreto,...

Desde la Educación Física tenemos la ocasión y la responsabilidad de intervenir para contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades para todos.

Algunas de las acciones que podemos realizar son: ofrecer un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades por itinerario de enseñanza-aprendizaje, preservar la seguridad afectiva y emocional del alumnado en todos los tiempos pedagógicos, no tolerando los comportamientos excesivamente competitivos y agresivos y siendo tajantes con discriminaciones de cualquier tipo, priorizar en la elección de actividades aquellas que no tengan estereotipos de género, para que todo el alumnado se pueda sentir identificado e intervenir de forma explícita sobre lo que significa la construcción social del género cuando se elijan actividades con estereotipos para poder reconstruir ese ideario colectivo.

Es esencial que el docente de Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de técnicas, estilos de enseñanza y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias claves adaptándose al grupo y a cada alumno.

Se buscará una variedad y un máximo aprovechamiento de la forma de utilización de los espacios (convencionales y no convencionales), el tiempo, los materiales, organizaciones,... con la finalidad de conseguir el mayor tiempo de compromiso motor del alumnado durante las sesiones de Educación Física.

Por otra parte, es necesario que se planteen objetivos realistas para poder alcanzar los éxitos deseados. Tanto el docente a la hora de programar sus clases, como ayudar al alumnado a plantearse ellos mismos objetivos realistas en función de sus capacidades para que alcancen los resultados deseados e incrementen su adherencia hacia la práctica de actividades físico-deportivas como estilo de vida.

Se fomentará un clima de clase orientado a la tarea, promoviendo metas autorreferenciales, centrándonos en el proceso de enseñanza-aprendizaje y diseñando actividades basadas en la variedad, el reto personal y la implicación activa en las mismas. Paralelo se utilizarán criterios relativos al progreso personal, al esfuerzo y al dominio de la tarea.

Se promoverá la motivación intrínseca hacia la práctica físico-deportiva, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección, tomando decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles. En otras palabras, implicando al alumnado en su proceso de enseñanza-aprendizaje con responsabilidad.

Se debe reconocer el progreso individual y la mejora del alumnado, asegurando las mismas oportunidades de recompensa. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados y utilizar diferentes tipos de *feedback* adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad en la acción del profesorado va a favorecer entre el alumnado una visión positiva hacia la práctica físico-deportiva, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se orientará al alumnado en la adquisición de técnicas de concentración y de autocontrol.

La evaluación tendrá un carácter formativo y será criterial e integradora. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación.

El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente. Asimismo, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado y respetando la misma. De esta forma se implicará al alumnado en su propio proceso de enseñanza-aprendizaje y se estarán afianzando hábitos de vida saludable.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica físico-deportiva se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar un protocolo de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de las nuevas tecnologías.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares. No es posible la adquisición de hábitos de salud y calidad de vida solo con lo que se realice en los centros educativos sino que se tendrán que realizar actividades en los entornos próximos del centro así como en los entornos naturales de Andalucía.

D. Elementos transversales.

En educación Física se incidirá especialmente en los siguientes temas transversales:

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 perfeccionamiento de las habilidades para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.

g) 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.

E. Criterios de Evaluación y Estándares de Aprendizaje.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje y evaluables
Bloque 1. Salud y calidad de vida		
<ul style="list-style-type: none"> • Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. • Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada. • Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan 	<p>Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.</p> <p>Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.</p> <p>Mostrar un</p>	<p>Valora la actividad físico-deportiva como medio fundamental para alcanzar una mejor salud y calidad de vida a lo largo del tiempo.</p> <p>Actúa de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las actividades físico-deportivas, evitando situaciones de riesgo derivada de las mismas y aplicando ante determinados accidentes producidos en la práctica deportiva, las técnicas de primeros auxilios adecuadas.</p>

<p>asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo. • Primeros auxilios en la práctica deportiva. • Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos. 	<p>comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.</p> <p>. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional</p>	
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje y evaluables
Bloque 2. Condición física y motriz		
<ul style="list-style-type: none"> • Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado. • Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la 	<p>Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas,</p>	<p>Planifica, elabora y pone en práctica de forma autónoma un programa personal de actividad físico-deportiva para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia sus</p>

<p>planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. • La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. • Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas. 	<p>teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.</p> <p>Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p> <p>Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p>
---	---	---

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

Bloque 3. Juegos y deportes

<ul style="list-style-type: none"> • Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y/ al entorno del Centro. • Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. • Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos. • Acciones que conducen a situaciones de ventaja con 	<p>. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos recreativos.</p> <p>. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos</p>	<p>Practica una amplia variedad de situaciones motrices en diferentes contextos aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.</p> <p>Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus</p>
---	---	---

<p>respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición. • Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. • Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes. 	<p>de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.</p>	<p>intereses.</p> <p>Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p>
---	--	---

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

Bloque 4. Expresión corporal y Actividades físico-deportivas en el medio natural

<ul style="list-style-type: none"> • Composiciones o montajes artísticos expresivos musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica. • Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. • Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos 	<p>Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.</p> <p>. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades</p>	<p>Realiza diversas composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas, con una intencionalidad lúdica.</p> <p>Participa y realiza actividades físico-deportivas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su</p>
---	--	---

<p>organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos. 	<p>en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.</p>	<p>riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.</p>
---	--	---

Actividades relacionadas con estos contenidos

Badminton, Fútbol, Rugby, Balonmano, Voleibol, Baseball, Hockey, Performance de Expresión Corporal, Senderismo y Acampada por Parques Naturales de Andalucía.