

## EDUCACIÓN FÍSICA

La Educación Física es una materia del bloque de asignaturas específicas, que el alumnado cursará en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

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 las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en si mismos y socialmente responsables, promocionando una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos

La competencia motriz es un elemento transversal a trabajar por todas las materias, siendo la Educación Física la que tendrá una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, la Educación Física se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en si 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, en las sesiones de Educación Física se irán desarrollado hábitos de trabajo en el alumnado, partiendo, en primer curso, de la orientación y dirección del profesorado y buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa,, que el alumnado vaya desarrollando autonomía en los mismos para conseguir llegar a ser capaz de organizar su propia actividad físico de manera autónoma, analizando críticamente las actividades que realice.

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 asegurar, por tanto, que el alumnado adquiera las competencias necesarias para favorecer su calidad de vida como futuros ciudadanos y ciudadanas, fomentando el ocio activo y los hábitos de vida saludable.

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 con la inclusión de un bloque de contenidos específico que engloba todos los aspectos relacionados con esta. El desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se hará bajo el enfoque de la salud, entendida como responsabilidad individual y colectiva, incluyendo el control de riesgos asociados a la práctica de actividades físico-deportivas, así como 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.

El bloque de Juegos y deportes se convierte en un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Se trabajarán tanto juegos populares como juegos predeportivos y alternativos así como los deportes más desarrollados en nuestra sociedad y otros menos arraigados. Se favorecerá la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

Los contenidos del bloque de Expresión corporal desarrollan la comunicación y la expresión creativa y artística

a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos.

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

Desde la Educación Física se trabajarán todos los demás elementos transversales, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia, la igualdad, etc. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente en Educación Física pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, la escucha, el respeto, la resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc. Además, el impulso a la igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y ruptura de estereotipos culturales implantados en el mundo de la actividad físico-deportiva. La educación vial se trabajará con el fomento de los desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

El carácter integrador de la Educación Física requiere una cooperación efectiva con otras materias como son 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 áreas de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje constructivo.

En este sentido las actividades complementarias y extraescolares toman un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, desde los parques de nuestros pueblos y ciudades hasta nuestras sierras, pasando por los entornos costeros, las campiñas, los ríos, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo. 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. Se deben trabajar 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.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave.

Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas con la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.). La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, preparan al alumnado para la vida en sociedad y el desarrollo de esta competencia.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender a través de la regulación, planificación, organización y ejecución de la propia actividad física. Esto permitirá al alumnado diseñar su plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorecerá la motivación y la confianza que son cruciales para la adquisición de esta competencia.

El Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor será fomentado desde la materia otorgando funciones y responsabilidades en la planificación y desarrollo de actividades, el desarrollo del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad físico-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio

natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento. Finalmente, la Educación Física trabaja la competencia digital abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información que se puede encontrar en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos.

### *Objetivos*

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 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 artística, expresiva y comunicativa de carácter individual y 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 físico-deportivas, 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 físico-deportiva, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### *Estrategias metodológicas*

La Educación Física debe fomentar entre el alumnado la autonomía, las relaciones sociales y la competencia, entendida ésta como la eficiencia y la confianza en lo que se hace.

Los estilos de enseñanza que se utilicen deben generar climas de aprendizaje óptimos que contribuyan al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. Es esencial que el profesorado de

Educación Física desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos de enseñanza, técnicas y estrategias en la práctica que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo y a cada alumno y alumna. Se utilizarán, en función del grupo y de los contenidos a trabajar, tanto técnicas reproductivas como de indagación, siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, creatividad y participación del alumnado, así como estilos cognitivos y tecnológicos.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión y contribuir a la consecución de una igualdad efectiva y real de oportunidades. El género como construcción social todavía sigue condicionando la persistencia de estereotipos que determinan que algunas actividades sean consideradas más apropiadas para las chicas y otras para los chicos. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado.

Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar al alumnado en su proceso de aprendizaje con responsabilidad, promoviendo metas en referencial a ellos y ellas mismas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades basadas en la variedad, el interés personal y la implicación activa en las mismas, ofreciendo al alumnado un mayor grado de responsabilidad y capacidad de elección. De esta manera, los alumnos y alumnas participarán en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará una evaluación compartida, promoviendo la autoevaluación del alumnado.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia y autocontrol, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso individual del alumnado, partiendo de sus características individuales. 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 una visión positiva del alumnado hacia la práctica física, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se deberá asegurar que el proceso de enseñanza-aprendizaje y la práctica física se desarrollen 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 Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa, etc.

Para el desarrollo de todos los contenidos relacionados en esta materia se hace imprescindible la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, procurando 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 contribuyen considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

El logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la enseñanza lleva implícita una evaluación de todos los elementos del acto didáctico, como alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, la propia evaluación, etc.

## *Contenidos y criterios de evaluación*

### *Educación Física. 1º ESO*

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

La alimentación y la salud. Características que las actividades físicas saludables. La higiene personal en la práctica de actividades físico. Fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad físico. El calentamiento general y la fase final de la sesión de actividad físico. Generalidades. Actitudes y estilos de vida activos relacionados con el ocio. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas de clase de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, audio, web etc.)

#### Bloque 2. Condición física y motriz

Concepto y clasificación 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. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

#### Bloque 3. Juegos y deportes

Fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas individuales. Gimnasia artística. Las fases de ejecución de los movimientos implicados en el modelo técnico. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. Juegos predeportivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego en ataque y defensa. Juegos alternativos, hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. La tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. El trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Los retos cooperativos. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

#### Bloque 4. Expresión corporal

Técnicas de expresión corporal (espacio, tiempo e intensidad). La postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. El ritmo como elemento fundamental del movimiento. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

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

Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material y vestimenta necesaria. Marcha nórdica, trepas y juegos de trepa, etc. Espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto al medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

#### *Criterios de evaluación*

1. Aplicar los fundamentos técnico-tácticos o habilidades motrices específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, para resolver con éxito situaciones motrices individuales adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP
2. Interpretar y reproducir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC
3. Aplicar con éxito los principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración-

oposición en situaciones reducidas, en función de los objetivos del juego en ataque y en defensa. CMCT, CAA, CSC, SIEP

4. Conocer el concepto y clasificación de las capacidades físicas motrices, reconocer la frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria como indicadores de la intensidad de la actividad físico-deportiva, y relacionar la salud con la alimentación, la higiene personal,... CMCT, CAA

5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices, relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA

6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como forma de inclusión social, participando en la resolución de retos cooperativos, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP

8. Conocer y utilizar espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo, en los que practicar actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. CMCT, CAA, CSC

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de la clase de Educación Física. CCL, CSC

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar y seleccionar información, elaborando y compartiendo documentos y/o archivos propios. CCL, CD, CAA

11. Participar en las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, aplicando técnicas de progresión en entornos no estables. CMCT, CAA, CSC, SIEP

12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CYEC

13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA

### *Educación Física. 2º ESO*

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

El descanso y la salud. Respiración y relajación. Características que deben tener las actividades físico-deportivas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud. La higiene y los hábitos de vida saludables. Hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida. Fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físico-deportivas como medio de prevención de lesiones. El calentamiento específico. El riesgo potencial de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para sí mismo o para los demás. Las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, audio, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. Igualdad en el ámbito de la actividad física y el deporte. Prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad físico-deportiva. Procedimientos de evaluación de los factores de la condición física. Actividades y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas motrices desde un enfoque saludable. La condición física y motriz. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

#### Bloque 3. Juegos y deportes

Fundamentos técnicos y habilidades específicas básicas, de las actividades físico-deportivas individuales. Atletismo: carreras, saltos y lanzamientos. Aspectos básicos de evaluación de la carrera, los saltos y los lanzamientos en Atletismo. Las fases de ejecución de la carrera, los saltos y los lanzamientos en Atletismo. Los fundamentos técnicos-tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición. Fútbol sala y balonmano. 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 obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción. Móvil, adversarios, compañeros, contexto espacio-temporal,... La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Las habilidades motrices específicas de los deportes seleccionados. La tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. El juego limpio.

El trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

#### Bloque 4. Expresión corporal

Técnicas de expresión corporal (espacio, tiempo e intensidad). El mimo y el juego dramático. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes tradicionales de Andalucía.

#### Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

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. Juegos de pistas y orientación. El entorno como lugar común para la realización de actividades físico-deportivas, y la necesidad de conservarlo. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas: skate, parkour, patines, etc, El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Normativas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

#### *Criterios de evaluación*

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

orientación. CMCT, CAA, CSC, SIEP

### *Educación Física. 3º ESO*

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

Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad físico-deportiva, la alimentación y la salud. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación. Adaptaciones orgánicas relacionadas con la actividad físico-deportiva de forma sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica físico-deportiva. 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. La higiene y los hábitos de vida saludables. Hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida. Fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físico-deportivas como medio de prevención de lesiones. La importancia de la práctica habitual de actividad físico-deportiva para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida. El calentamiento aplicado a una actividad físico-deportiva específica. La responsabilidad y el respeto a las normas y a los demás como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico. Las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, audio,...), 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 físico-deportivas 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. Métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa. Su aplicación de forma autónoma. La condición física y motriz. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

#### Bloque 3. Juegos y deportes

Fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades específicas de las actividades físico-deportivas individuales de oposición. Bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico planteado. Las fases de ejecución de los movimientos implicados en el modelo técnico-táctico. Fases de los golpes. La auto exigencia y superación como medio para mejorar el nivel de ejecución y aplicación de las acciones técnico-tácticas. Los fundamentos técnico-tácticos de las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición. Voleibol y baloncesto. 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. Las habilidades motrices en función de las propias dificultades. Habilidades motrices específicas de los deportes seleccionados. La tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. El trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. 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

Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva. Bailes latinos, de salón, danzas del mundo, bailes dirigidos,... La improvisación como medio de comunicación espontánea.



## Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural

Técnicas de progresión en entornos no estables. El deporte Orientación. Elección de ruta. Lectura continua. Relocalización. La regulación del esfuerzo en función de las propias posibilidades. Posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. La oferta de práctica de actividad física y deportiva del entorno cercano. El entorno como lugar común para la realización de actividades físico-deportivas, y la necesidad de conservarlo. Medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Cabuiería, juegos de aventura con cuerdas y juegos de escalada.

### *Criterios de evaluación*

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

## *Educación Física. 4º ESO*

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. Hábitos de vida perjudiciales para la salud. El sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, enfermedades relacionadas con trastornos en la alimentación, etc. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físico-deportivas. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza. Hábitos adecuados de actividad físico-deportiva, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad físico-deportiva principal de la sesión

sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. El calentamiento y la vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. Las fases iniciales y finales de la sesión de actividad físico-deportiva, y las actividades y ejercicios para realizarlas de manera autónoma, y acorde con su nivel de competencia motriz. Colaboración en la planificación de actividades grupales. Coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. El valor cultural de la actividad físico-deportiva como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad físico-deportiva. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico-deportivas y en la vida cotidiana. El trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación de los planteamientos y el diálogo. Valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad físico-deportiva y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar sobre 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 mejorar las capacidades físicas y motrices. Su relación con 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 físico-deportiva.

## Bloque 3. Juegos y deportes

Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales elegidas. La seguridad y el propio nivel de ejecución en este tipo de actividades físico-deportivas. Habilidades específicas propias de situaciones motrices colectivas elegidas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición en función de las acciones del adversario, de entre las propias del entorno y/o de los intereses del alumnado. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de cooperación en función de los factores presentes y de las intervenciones del resto de los participantes, de entre las propias del entorno y/o de los intereses del alumnado. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario, de entre las propias del entorno y/o de los intereses del alumnado. 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 puesta en práctica de eventos en los que se practiquen deportes y actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. Actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. Los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

## Bloque 4. Expresión corporal

Composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. Montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos. Acrosport, circo, musicales, etc.

## Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes de una actividad propia del entorno de Andalucía. La seguridad personal y colectiva en actividades físico-deportivas que se desarrollan en entornos cambiantes. Escalada, vela, esquí, kayaks, etc. Propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma. Materiales reciclados. Efectos de las

diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y la relación con la forma de vida en los mismos. El fomento de los desplazamientos activos. Las actividades físico-deportivas en la naturaleza, la salud y la calidad de vida. Hábitos y actitudes de conservación, cuidado y protección del medio natural y urbano. Las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. Mecánica básica de la bicicleta y otros equipos personales.

#### *Criterios de evaluación*

1. Resolver con éxito situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CYEC
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad físico-deportiva 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 implicados. CAA, CSC, SIEP
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CYEC
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 físico-deportiva, 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 los participantes. CCL, CSC
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA
13. Participar en las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas, comprendiendo y aplicando las medidas de seguridad que les son propias. CMCT, CAA, CSC, SIEP