

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN  
FÍSICA**

**EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA  
(ESO)**

I.E.S. MONTERROSO  
*Estepona (Málaga)*

**CURSO 2018-2019**

**Departamento de Educación Física:**  
*María del Carmen Juárez Fernández*  
*Francisco Javier Márquez García*  
*Javier Martínez Juguera*  
*Andrés Moreno Vergara*  
*Cristóbal Carrasco Pérez*

## **ÍNDICE:**

- 1.- CONTEXTO DE ACTUACIÓN.**
  - 2.- COMPETENCIAS CLAVE: CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**
  - 3.- OBJETIVOS GENERALES DE LA E.S.O.**
  - 4.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA E.S.O.**
  - 5.- CONCRECIÓN DE OBJETIVOS PARA CADA CURSO Y SU VINCULACIÓN CON LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**
  - 6.- CONTENIDOS CURRICULARES.**
  - 7.- CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS.**
  - 8.- CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL.**
  - 9.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.**
  - 10.- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS.**
  - 11.- PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.**
  - 12.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**
  - 13.- MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.**
- ANEXO I: PLAN DE RECUPERACIÓN DE PENDIENTES.**
- ANEXO II: PROPUESTA DE MEJORA DE LA COMPETENCIA MATEMÁTICA DEL ALUMNADO.**
- ANEXO III: DESARROLLO DEL HÁBITO LECTOR Y LA EXPRESIÓN EN PÚBLICO.**
- ANEXO IV: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**
- ANEXO V: BILINGÜISMO.**

# INTRODUCCIÓN

Si queremos dar una definición de **Programación Didáctica**, podemos decir que *es un tipo de planificación que permite: tomar conciencia de la intencionalidad que preside la intervención didáctica, prever las condiciones más adecuadas para desarrollar los objetivos propuestos, y disponer de criterios para regular todo el proceso.*

Con la programación didáctica, los profesores sistematizan su trabajo diario previendo, de manera flexible, las tareas a realizar durante el proceso educativo. Es, por tanto, una ayuda para poner en práctica una enseñanza de calidad.

## **REFERENCIAS NORMATIVAS:**

La referencia principal, actualmente, es la **Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa** (L.O.M.C.E.). Esta ley no sustituye, sino que modifica el texto de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (L.O.E.).

El Real Decreto que regula el currículo básico en ESO y en Bachillerato es el **R.D. 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato.

A nivel autonómico, en Andalucía tenemos como referentes normativos curriculares el **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 y, como última referencia, la **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.

De estos documentos extraemos el desarrollo de los objetivos, contenidos, orientaciones metodológicas y criterios de evaluación del Área de Educación Física para todos los cursos de Educación Secundaria Obligatoria.

## **1.- CONTEXTO DE ACTUACIÓN:**

El I.E.S. Monterroso ofrece la Educación Secundaria Obligatoria en todos sus cursos, de 1º a 4º. El Departamento de Educación Física está compuesto por 5 profesores, y dispone de los recursos materiales habituales y suficientes para impartir la Educación Física de esta etapa educativa, así como las **instalaciones** como:

- 2 pistas polideportivas exteriores con medidas reglamentarias aproximadas y porterías de fútbol-sala / balonmano.
- 1 pista polideportiva exterior con medidas reglamentarias aproximadas y porterías de fútbol-sala / balonmano, además de 4 canastas de baloncesto dispuestas en dos canchas transversales a la pista de fútbol-sala.
  - 1 cancha de baloncesto exterior.
  - 1 gimnasio cubierto de 30x18 metros, al que se le instalaron 3 canastas de baloncesto ancladas a las paredes.

Además, el centro está colindante con **otras instalaciones deportivas municipales** que, por acuerdo con la delegación de deportes, podemos utilizar: el campo de fútbol de San Fernando y el polideportivo Santo Tomás de Aquino. También tenemos cerca el recinto ferial deportivo, que es un espacio público de libre acceso con equipamiento deportivo variado.

### **EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

El departamento queda integrado este curso por los siguientes miembros (y cargos):

- D. Francisco Javier Márquez García, Director del Centro.
- D. Andrés Moreno Vergara.
- D. Cristóbal Carrasco Pérez, jefe de departamento.
- D. Javier Martínez Juguera, profesor bilingüe.
- D. María del Carmen Juárez Fernández, profesora bilingüe y tutora de 2º de ESO.

El reparto de grupos para la asignatura de Educación Física queda de la siguiente manera:

<b>Mª CARMEN JUÁREZ</b>	<b>CRISTÓBAL CARRASCO</b>	<b>ANDRÉS MORENO</b>	<b>JAVIER MARTÍNEZ</b>	<b>JAVIER MÁRQUEZ</b>
2º ESO B	1º ESO F	1º ESO A	2º ESO A	2º BACH
2º ESO D	1º ESO G	1º ESO B	2º ESO C	
2º ESO G	1º ESO H	1º ESO C	2º ESO E	
2º ESO H	1º ESO I	1º ESO D	2º ESO F	
4º ESO A	3º ESO A	1º ESO E	4º ESO B	
4º ESO E	3º ESO B	3º ESO C	4º ESO C	
1º BACH D/E (bil)	3º ESO D	3º ESO E	4º ESO D	
2º BACH	1º BACH A/B/D	3º ESO F	1º BACH C	
		1º BACH D/E	1º BACH A/B (bil)	
			2º BACH	

Los **grupos de EF bilingüe** son: los 8 grupos de 2º de ESO, los 5 grupos de 4º y 2 grupos de 1º Bach (repartidos entre el A, B, D y E).

## 2.- COMPETENCIAS CLAVE: CONTRIBUCIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.

Se entiende por **competencias clave de la Educación Secundaria Obligatoria** a la combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz. Por tanto, se conceptualizan como un «*saber hacer*» que se aplica a una diversidad de contextos académicos, sociales y profesionales

De acuerdo con lo establecido en el artículo 2.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, las competencias del currículo serán las siguientes:

- a) *Comunicación lingüística.*
- 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.*

La materia de ***Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave.*** Ayuda al desarrollo de la **competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología** (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) 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 frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

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

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

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

Finalmente, la Educación Física facilita el desarrollo de la **competencia digital** (CD) en el alumnado con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

### **3.- OBJETIVOS GENERALES DE LA E.S.O.**

El **R.D. 1105/2014** define los **objetivos** como los *“referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin”*.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

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

b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.

c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en

el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

• Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los objetivos anteriores, según el **Decreto 111/2016, de 14 de Junio**, 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.

#### **4.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA E.S.O.**

Según la **Orden de 14 de Julio de 2016**, 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.

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.



**5. CONCRECIÓN DE OBJETIVOS PARA CADA CURSO Y SU VINCULACIÓN CON LOS OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.**

<b>OBJETIVOS 1º ESO</b>	<b>OBJ. EF</b>
1. Conocer y valorar las capacidades físicas básicas y coordinativas, así como su repercusión sobre la salud y la calidad de vida.	<b>1 2</b>
2. Aprender a realizar un calentamiento adecuado para la práctica deportiva, diferenciando las partes que lo componen.	<b>5</b>
3. Conocer y utilizar algunos tests para valorar el propio estado de condición física.	<b>2</b>
4. Desarrollar las capacidades físicas básicas mediante la participación en juegos y ejercicios, valorando el esfuerzo y la autosuperación para la mejora de la condición física.	<b>2</b>
5. Adquirir competencias sociales en la práctica de actividades colectivas y en el desempeño de juegos y tareas cooperativas.	<b>10</b>
6. Trabajar y desarrollar las capacidades coordinativas mediante la participación en juegos, retos y ejercicios individuales y grupales de habilidad, equilibrio y coordinación.	<b>2 7</b>
7. Conocer algunos deportes tradicionales y alternativos, su reglamento básico y fundamentos técnico-tácticos.	<b>7</b>
8. Participar en situaciones de juego colectivo desarrollando las destrezas motrices necesarias y resolviendo situaciones de colaboración-oposición.	<b>7</b>
9. Conocer y valorar elementos culturales del entorno propio como son algunos juegos populares y tradicionales.	
10. Participar en actividades individuales y grupales que requieren un desarrollo de la capacidad de ritmo y expresividad con el cuerpo y el movimiento.	<b>6</b>
11. Valorar las actividades físicas en el medio natural como forma de disfrute del movimiento de mejora de la salud.	<b>10 11</b>
12. Participar en actividades de senderismo por el entorno natural cercano, desarrollando actitudes de respeto hacia la conservación del medio ambiente.	<b>10 11</b>

<b>OBJETIVOS 2º ESO</b>	<b>OBJ. EF</b>
1. Conocer los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la actividad física tiene para su salud y desarrollo personal mediante la práctica habitual y sistemática de actividades físicas.	<b>1 2</b> <b>8</b>
2. Conocer y aplicar un protocolo adecuado de actuación ante situaciones de emergencia.	<b>8</b>
3. Incrementar las posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y la mejora de las capacidades físicas básicas, desde un punto de vista saludable, atendiendo a la etapa evolutiva del alumnado.	<b>3</b>
4. Evaluar y valorar la forma física inicial y final tras un planteamiento adecuado de las cualidades físicas básicas.	<b>2</b>
5. Conocer y practicar actividades deportivas individuales y colectivas de ocio y de recreación respetando las normas y asimilando la técnica- táctica y reglamentos respectivos.	<b>7</b> <b>5</b>
6. Participar de forma activa y con independencia del nivel de habilidad adquirido en todas las actividades físico- deportivas colaboración, oposición y oposición-colaboración propuestas en clase mostrando actitudes de tolerancia y juego limpio.	<b>7</b> <b>4</b> <b>11</b>
7. Realizar actividades físico deportivas respetando en todo momento el medio en el que se desarrollan cuidando el material y las instalaciones y respetando el medio ambiente si es el lugar elegido para su desarrollo.	<b>9</b>
8. Diseñar tareas de calentamiento y saber diferenciar otras que tenga una relación más específica con la actividad principal, así como identificar ejercicios relacionados con las diferentes intensidades de la sesión (vuelta a la calma).	<b>1</b> <b>4</b> <b>5</b>
9. Conocer y participar en los distintos juegos populares y tradicionales, así como danzas populares, haciendo un uso de los recursos TIC.	<b>6</b> <b>12</b>
10. Valorar, diseñar y practicar actividades rítmicas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa, además de desarrollar la dramatización a través del juego y otras técnicas simples.	<b>6</b>
11. Aprender alternativas de ocio sano, mediante la práctica de deportes alternativos y recreativos, donde lo importante es pasarlo bien, independientemente de los resultados.	<b>10</b> <b>11</b>
12. Respetar a los/as compañeros/as, aceptando sus peculiaridades y su nivel de práctica física.	<b>10</b> <b>11</b>

<b>OBJETIVOS 3º ESO</b>	<b>OBJ. EF</b>
1. Conocer y desarrollar una buena condición física y motriz como base fundamental de una buena salud futura. 2	<b>2</b>
2. Valorar la práctica habitual y sistemática de actividades físicas como medio para mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 1	<b>1</b>
3. Conocer y adquirir hábitos físicos, higiénicos, posturales y alimentarios saludables. 1, 3	<b>1</b> <b>3</b> <b>2</b>
4. Interpretar correctamente la relación entre la mejora en el rendimiento motor y la práctica de actividades de acondicionamiento físico, habilidades y control corporal.	
5. Utilizar técnicas básicas de relajación y respiración como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica de actividades físico-deportivas.	<b>3</b>
6. Diseñar tareas de calentamiento específico y vuelta a la calma.	<b>5</b>
7. Realizar actividades físico-deportivas en el medio natural y valorar la importancia de las medidas preventivas y de seguridad, favoreciendo actitudes de respeto, cuidado y protección. 8, 9	<b>8</b> <b>9</b>
8. Practicar con asiduidad actividades deportivas y recreativas dentro del entorno escolar y extraescolar, valorando sus beneficios físicos y sociales. 6	<b>6</b>
9. Usar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades, juegos y deportes.4,11	<b>4</b> <b>11</b>
10. Diseñar y practicar actividades rítmicas individuales y colectivas con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa. 4, 6	<b>4</b> <b>6</b>
11. Desarrollar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social. 10	<b>10</b>
12. Conocer y realizar actividades físico-deportivas individuales y colectivas aplicando las acciones técnicas y tácticas en situaciones de juego, con progresiva autonomía en su ejecución. 7	<b>7</b>
13. Conocer y participar en los distintos juegos populares-tradicionales y así como en juegos alternativos, haciendo uso de los recursos TIC.	<b>12</b>

<b>OBJETIVOS 4º ESO</b>	<b>OBJ. EF</b>
1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su salud y calidad de vida.	<b>1, 2</b>
2. Adoptar hábitos adecuados en cuanto a actividad física, alimentación, hidratación, etc. y una actitud crítica en cuanto a hábitos perjudiciales (alcohol, drogas, tabaco, trastornos alimentarios...).	<b>1, 2, 3</b>
3. Planificar y llevar a cabo actividades físico-deportivas grupales que les permitan satisfacer sus propias necesidades y alcanzar el objetivo común.	<b>4</b>
4. Conocer las lesiones más frecuentes relacionadas con la actividad física y los protocolos de actuación tanto en actividad física como en la vida cotidiana.	<b>8</b>
5. Diseñar y aplicar de forma autónoma actividades y ejercicios específicos para la vuelta a la calma, además de elaborar calentamientos dirigidos a una actividad concreta.	<b>5</b>
6. Participar en actividades colaboración, oposición y colaboración – oposición. para el desarrollo de habilidades específicas, aspectos técnicos, tácticos y estratégicos.	<b>7</b>
7. Organizar y participar en eventos de los deportes practicados adoptando una actitud crítica con respecto a los comportamientos antideportivos, tanto de participantes como de espectadores.	<b>6 11</b>
8. Conocer, investigar, proponer y practicar juegos populares, tradicionales y alternativos.	<b>4, 12</b>
9. Participar en la creación de montajes con diferentes técnicas de expresión (acrosport, circos musicales...), interaccionando con los demás.	<b>6</b>
10. Ocupar su tiempo libre de forma activa y saludable, a través de la actividad física.	<b>1, 3</b>
11. Conocer formas de desplazamiento en los diferentes entornos de Andalucía, teniendo en cuenta aspectos de seguridad y respeto al medio natural	<b>9, 10</b>
12. Utilizar las nuevas tecnologías de información y comunicación de forma crítica y constructiva para investigar y recopilar información así como un uso educativo y deportivo de nuevas aplicaciones relacionadas con la actividad física y salud.	<b>12</b>

## **6.- CONTENIDOS CURRICULARES**

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 en el medio natural.*

Esta división facilita la organización del amplio abanico de medios de que dispone la materia para conseguir los objetivos que pretende, y debe ser entendida como bloques relacionados entre sí, que no pueden trabajarse aisladamente.

En cada uno de los bloques están presentes, de manera integrada, los contenidos de ámbito cognitivo, socio-afectivo y procedimental; se entiende así que los tres tipos de contenidos son importantes y deben formar parte del desarrollo de la programación de esta materia. Además, en todos los bloques existe una progresión en la aplicación de los distintos contenidos a lo largo de la etapa.

### **PRIMER CURSO**

#### **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.

## **SEGUNDO CURSO**

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

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

### **Bloque 2. Condición física y motriz.**

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

### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

- Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
  - Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
  - Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
    - Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
      - Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las

soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

- Situaciones reducidas de juego.
- Juegos populares y tradicionales.
- Juegos alternativos y predeportivos.
- Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
  - Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
  - Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

#### Bloque 4. Expresión corporal.

- Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
  - El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
    - Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
    - Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
    - El mimo y el juego dramático.
    - Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
    - Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
    - Bailes tradicionales de Andalucía.
    - Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

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

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

### **TERCER CURSO**

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

- Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.



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

## **Bloque 2. Condición física y motriz.**

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

## **Bloque 3. Juegos y deportes.**

- Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.
  - Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
    - Juegos populares y tradicionales.

- Juegos alternativos y predeportivos.
- Los golpes.
- 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 técnicotáctico.
  - 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 ajustada 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 como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

## **CUARTO CURSO**

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

### **Bloque 3. Juegos y deportes.**

- Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
  - Juegos populares y tradicionales.
  - Juegos alternativos.
  - La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físicodeportivas.
  - Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de las variaciones del propio entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio 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 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.

## **7. CONCRECIÓN, SECUENCIACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS**

Atendiendo a la amplia **propuesta de contenidos** que hace la administración (como hemos visto en el punto anterior), cada uno de los miembros de este departamento propone y concreta los contenidos a trabajar en sus grupos con el fin de alcanzar los objetivos de la materia.

Los **contenidos que aparecen en negrita deben impartirse obligatoriamente** por el profesor de ese nivel.

Todos estos contenidos aparecen en la siguiente tabla **secuenciados por niveles**:

1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
<b>-Salud y ejercicio físico: hábitos saludables e higiénicos y postura corporal.</b> <b>a sesión en E.F. - Calentamiento general.</b> - Juego y desarrollo mi condición física: las capacidades físicas básicas. <b>-Pruebas para la valoración de la CF.</b> - Comba. - Malabares. - Floorball. - Atletismo: carreras.	- <b>Salud y ejercicio físico: hábitos saludables, higiene y postura corporal.</b> <b>-Calentamiento general y específico.</b> -Primeros auxilios. - <b>Conocimiento de las pruebas para la valoración de la CF.</b> - Desarrollo mi condición física: resistencia aeróbica y flexibilidad. - Malabares. - <b>Atletismo:</b> saltos y lanzamientos.	- <b>Salud y ejercicio físico: hábitos saludables, alimentación equilibrada.</b> <b>- Elaboración de calentamientos específicos y vuelta a la calma de forma autónoma.</b> <b>-Conocimiento de las pruebas para la valoración de la CF.</b> <b>-Primeros auxilios: pautas de actuación.</b> <b>- Acondicionamiento físico saludable:</b> la	- <b>Salud y ejercicio físico.</b> <b>- Elaboración calentamientos específicos y vuelta a la calma de forma autónoma.</b> <b>- Conocimiento de las pruebas para la valoración de la CF.</b> <b>- La actividad saludable: prevención de riesgos y primeros auxilios (lesiones más frecuentes y RCP).</b> -Relajación: yoga. <b>- Entreno y desarrollo</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pre-béisbol.</li> <li>- <b>Balonmano.</b></li> <li>- <b>Juegos populares y tradicionales.</b></li> <li>- <b>Habilidades coordinativas: agilidad, coordinación y equilibrio.</b></li> <li>- Fútbol sala.</li> <li>- Fútbol 7.</li> <li>- <b>Expresión dinámica: mi cuerpo expresa.</b></li> <li>- Acrosport.</li> <li>- Coreografías colectivas.</li> <li>- Bádminton.</li> <li>- Juegos de orientación.</li> <li>- <b>Deportes alternativos.</b></li> <li>- <b>Palas y raquetas.</b></li> <li>- <b>Mini voley.</b></li> <li>- <b>Senderismo: nuestro entorno natural.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Baloncesto.</b></li> <li>- Tag-rugby.</li> <li>- Voleibol.</li> <li>- Bádminton.</li> <li>- Béisbol.</li> <li>- Deportes alternativos.</li> <li>- <b>Expresión corporal, interpretación y ritmo.</b></li> <li>- Bailes latinos: salsa.</li> <li>- <b>Iniciación a la orientación.</b></li> </ul>	<p>resistencia y la flexibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comba.</li> <li>- Malabares.</li> <li>- Hockey escolar.</li> <li>- Tag-rugby.</li> <li>- Baloncesto.</li> <li>- <b>Balonmano.</b></li> <li>- Béisbol.</li> <li>- Pádel.</li> <li>- <b>Fútbol sala.</b></li> <li>- Deporte adaptado.</li> <li>- <b>Creación de coreografías individuales y colectivas.</b></li> <li>- <b>Montajes artísticos ajustados a la intencionalidad.</b></li> <li>- Ritmos latinos.</li> <li>- Bádminton.</li> <li>- Palas.</li> <li>- <b>Juegos y deportes alternativos.</b></li> <li>- <b>Orientación deportiva.</b></li> <li>- Voleibol.</li> </ul>	<p><b>mi condición física de manera saludable: sistemas y métodos de entrenamiento.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comba.</li> <li>- Malabares.</li> <li>- Atletismo.</li> <li>- “Proyecto solidarízate-ponte en forma ayudando a los demás”.</li> <li>- Tag-rugby.</li> <li>- <b>Baloncesto.</b></li> <li>- Balonmano.</li> <li>- Fútbol 7.</li> <li>- Béisbol.</li> <li>- <b>Deportes alternativos.</b></li> <li>- Palas y raquetas.</li> <li>- Vamos a bailar. Salsa.</li> <li>- <b>Creación de montajes artísticos, coreográficos, representaciones y acrosport.</b></li> <li>- Bádminton.</li> <li>- Senderismo, bicicleta de montaña y los deportes náuticos.</li> <li>- Orientación deportiva.</li> <li>- <b>Voleibol.</b></li> </ul>
---	--	--	--

En relación a las **pruebas para la valoración de la condición física** que aparecen en la tabla anterior, el departamento establece la siguiente concreción y secuencia:

**Para la flexibilidad:**

- Prueba de flexión profunda de tronco. **ESO Y BACH**
- Prueba de flexión de tronco sentado, manteniendo las rodillas extendidas. **ESO Y BACH**

**Para la velocidad:**

- 50 metros lisos. **ESO Y BACH**

**Para la resistencia:**

- Test de Cooper *adaptado*. **ESO Y BACH**
- Course Navette o test de Leger-Lambert *adaptado*. **4ºESO Y BACH**

**Para la fuerza:**

- Salto horizontal desde parado. **ESO Y BACH**
- Salto vertical. **BACH**
- Lanzamiento de balón medicinal. **4ºESO Y BACH**.
- Test de abdominales 30 segundos adaptado. Tendido supino, rodillas flexionadas, flexiones de tronco. **ESO Y BACH**.

Las características de nuestra materia (recursos materiales, instalaciones, exposición a las inclemencias meteorológicas...) hacen imprescindible la coordinación y alternancia en el trabajo de los contenidos entre los cinco miembros de este departamento. Todo esto condiciona enormemente la planificación en cuanto a la selección de contenidos y temporalización.

En cuanto a la temporalización, **no se puede establecer una distribución temporal de contenidos común** a todos los grupos de un mismo nivel por el propio reparto de grupos entre los profesores, los recursos materiales disponibles, las instalaciones y las coincidencias en el horario. Es por esto por lo que optamos por **dos modelos de organización**: uno más flexible para el primer trimestre y otro más “rígido” para el resto del curso.

**PRIMER TRIMESTRE**: se opta por un modelo de organización de los contenidos flexible, aunque condicionado por el **reparto de instalaciones con rotación semanal**. Esto hace que todos comencemos el curso trabajando contenidos que no están especialmente condicionados por una instalación deportiva concreta: salud y actividad física, juegos predeportivos y para el desarrollo de las cualidades físicas y motrices, métodos y medios de entrenamiento de la condición física, atletismo, etc.

**SEGUNDO Y TERCER TRIMESTRE**: aquí la temporalización se hace algo más rígida, también condicionada por el **reparto de instalaciones por bloques semanales**, es decir, en tramos que van desde una hasta varias semanas seguidas, según las preferencias de cada uno y las posibilidades del calendario. Esto permite que podamos trabajar un contenido que requiere una instalación concreta (por ejemplo: baloncesto, fútbol 7, bailes latinos, bádminton, etc.) durante el período escogido por cada profesor, según haya diseñado sus unidades didácticas.

## **7.- CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL**

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 (bicicleta) 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.

## **8.- CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

El **Real Decreto 1105/2014**, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, establece los criterios de evaluación aplicables para primer y segundo ciclo de ESO, además de los **estándares de aprendizaje evaluables** para cada uno de ellos. Hay que recordar que, con la normativa vigente, el primer ciclo abarca los tres primeros cursos de la ESO (1º, 2º y 3º), y el segundo ciclo abarca el último curso (4º).

En otro nivel de concreción, la **Orden de 14 de Julio de 2016** desarrolla los **criterios de evaluación para cada curso**, relacionando cada criterio con las competencias clave a las que contribuye hacia su consecución. Léase, para cada caso, la abreviatura de cada competencia clave: *Comunicación lingüística (CCL)*, *Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)*, *Competencia digital (Cd)*, *Aprender a aprender (CAA)*, *Competencias sociales y cívicas (CSC)*, *Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SieP)*, y *Conciencia y expresiones culturales (CeC)*.

### **Criterios de evaluación 1º ESO:**

- 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.
- 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.
- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-



oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIeP.

- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

- 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.

- 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.

- 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.

- 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.

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

- 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.

- 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.

- Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, Cd, CAA, CSC, CeC.

- Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, Cd, CAA.

### **Criterios de evaluación 2º ESO:**

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

- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.

- Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIeP.

- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.

- Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición

física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.

- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
- Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIeP.
- 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.
- Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas 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.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, Cd, CAA.
- Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, Cd, CAA, CSC, CeC.
- 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.

### **Criterios de evaluación 3º ESO:**

- Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
- Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.
- Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
- Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
- 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.
- Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
- 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 las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIeP.
- Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
- 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.

- 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.

- 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.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables para el primer ciclo (cursos 1º, 2º y 3º)</b>
<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>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.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque</p>

<p>saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

#### **Crterios de evaluaci3n 4º E.S.O.**

- Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos t3cnico-t3cticos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisi3n. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
- Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.
- Resolver situaciones motrices de oposici3n, colaboraci3n o colaboraci3n-oposici3n, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisi3n m3s eficaz en funci3n de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
- Argumentar la relaci3n entre los h3bitos de vida y sus efectos sobre la condici3n física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
- Mejorar o mantener los factores de la condici3n física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones org3nicas y su relaci3n con la salud. CMCT, CAA.
- Diseñar y realizar las fases de activaci3n y recuperaci3n en la pr3ctica de

actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.

- 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.

- Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CeC.

- 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.

- 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.

- Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIeP.

- 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.

- 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.

<b>Estándares de aprendizaje evaluables para el segundo ciclo (curso 4º)</b>
1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.
2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.
3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.
3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de

<p>colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los</p>

<p>relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

## **10.- ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**

Siguiendo las estrategias metodológicas que establece la **Orden de 14 de julio de 2016**, establecemos las siguientes orientaciones:

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán **climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado** y a la mejora de su calidad de vida. Aplicaremos 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.

Se tratará de 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. Este departamento 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. Se 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.

Desde esta materia se proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autoregulación 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.

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.

## **11.- PROCEDIMIENTOS, INSTRUMENTOS Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN**

### **EVALUACIÓN INICIAL:**

En los primeros días de curso pasamos unos **cuestionarios de conocimientos previos** que elabora cada profesor en el nivel correspondiente (aunque hay en el departamento un modelo común que se puede utilizar), teniendo como referencia la programación del curso anterior. También solemos comenzar el curso evaluando el **estado de condición física** y las habilidades motrices de los alumnos por medio de algunas pruebas, tests, juegos y deportes que se van a trabajar durante el curso. También se pasa un **cuestionario “médico”** para recabar información que debemos tener en cuenta sobre lesiones o problemas de salud y la práctica de actividad físico-deportiva.

Todo esto, junto a la **observación y registro de conducta, asistencia, participación, etc**, nos un indicador objetivo del estado inicial del alumno y de sus posibilidades de alcanzar los objetivos propuestos para el presente curso.

### **PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN:**

Las técnicas de evaluación que emplearemos serán diversas e incluyen: la observación y registro diario de clase (asistencia y participación activa, vestimenta, actitud y comportamiento...), los intercambios orales en clase, la revisión de determinadas actividades y trabajos, la realización de pruebas prácticas de diversa índole y la realización de pruebas escritas. Con respecto a éstas últimas, el profesor correspondiente podrá utilizar diferentes tipos de preguntas:

#### **Preguntas de desarrollo escrito (preferentemente cortas):**

- Se valorará el ajuste de la respuesta ante la cuestión planteada, la concreción de la misma, la veracidad de los datos y la no divagación en torno a temas más o menos relacionados con la pregunta formulada pero sin abordar directamente la respuesta correcta.
- En las preguntas sobre ejercicios se valorará tanto la explicación escrita, en base a los criterios antes mencionados, como el dibujo o representación gráfica del mismo.
- Se dividirá la nota de la pregunta entre los conceptos que tienen que responder y sumará positivamente cada uno de los conceptos aportados. Ejemplo: Si tiene que detallar cuatro conceptos y la pregunta vale 1pto, sumará 0,25 por cada concepto correcto.

### **Preguntas tipo test y de verdadero o falso.**

En cualquier tipo de prueba escrita empleada para la evaluación quedará siempre constancia del valor otorgado a cada una de las preguntas de dicha prueba.

### **Hojas de observación y rúbricas.**

Para las **pruebas prácticas** se centrará principalmente en los *aspectos cualitativos* del movimiento o gesto físico-deportivo:

- Parámetros técnicos básicos
- Coordinación
- Fluidez y naturalidad del gesto
- Eficacia táctica
- Expresividad corporal
- Ritmo

Además de estos, también se considerarán determinados *índices cuantitativos* que determinen la eficacia del gesto o habilidad física-deportiva, especialmente en los contenidos relativos a las capacidades físicas básicas (test de condición física) y los deportes, tanto individuales como colectivos.

### **CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

Las calificaciones de acuerdo con la Orden de evaluación han de expresarse de forma numérica utilizando la escala de 1 a 10 sin decimales. Esta calificación se obtendrá aplicando los instrumentos de evaluación mencionados anteriormente, que estarán directamente relacionados con los estándares de aprendizaje evaluables y, a su vez, con los criterios de evaluación y las competencias clave.

### **OBTENCIÓN DE LAS CALIFICACIONES:**

- 1) **Evaluación continua y calificación.** Para obtener la nota de cada evaluación se irán acumulando los resultados pruebas teóricas, el trabajo diario del alumnado a lo largo de las sesiones prácticas, pruebas prácticas, ejercicios de clase, la participación en trabajos obligatorios y voluntarios de carácter práctico o teórico-práctico. En el apartado actitudinal: implicación en el trabajo diario, higiene personal, asistencia y puntualidad, tratamiento del material, respeto a sus compañeros y compañeras y al docente, respeto por las normas de convivencia...
- 2) **Calificación final de curso.** Atendiendo al carácter continuo y formativo de la evaluación, todas las calificaciones que se vayan obteniendo a lo largo del curso irán promediando en función de los valores citados anteriormente en los criterios de calificación. No obstante, y siguiendo lo dictado en el Reglamento de

Organización y Funcionamiento del Centro, en caso de que un alumno incurra en un **número de faltas superior al 20% de las horas anuales** de una asignatura, el alumno **perderá el derecho a la evaluación continua** por imposibilidad, por parte del profesor, de valorar adecuadamente el aprendizaje.

- 3) **Recuperación durante el curso.** La recuperación de las partes teóricas suspensas tendrá lugar en el siguiente trimestre. Podrá hacerse un último examen de recuperación en el último trimestre con todos los contenidos conceptuales no superados por el alumno.
- 4) **Recuperación en la prueba extraordinaria de septiembre.** Se hará entrega junto con las notas finales un informe individualizado en el que se indique los objetivos mínimos no conseguidos, los contenidos asociados a ellos y los trabajos o actividades que deberá realizar para superar la asignatura en evaluación extraordinaria.

### **CALIFICACIÓN DE ALUMNOS/AS QUE PRESENTAN ALGÚN PROBLEMA FÍSICO QUE LES IMPIDEN LA PRÁCTICA DEPORTIVA:**

Aquellos alumnos que, por lesión o enfermedad, queden impedidos total o parcialmente de la parte práctica del área/materia de E.F. (previa presentación del INFORME MEDICO PERTINENTE), serán evaluados con los mismos criterios que el resto de alumnos con las siguientes modificaciones:

- El apartado teórico será evaluado teniendo en cuenta los mismos criterios que el resto del alumnado aunque se le podrá pedir, además, la realización de otras pruebas teóricas según crea conveniente el profesor y/o algún trabajo escrito por cada unidad didáctica que hayamos trabajado.
- Con respecto al desarrollo de las sesiones prácticas, siempre que sea posible deberá involucrarse en el desarrollo de las mismas: dirigiendo calentamientos, aportando ideas en los trabajos grupales, realizando observaciones de sus compañeros, elaborando y llevando a la práctica sesiones con la dirección del docente, realizando si es posible la ejecución de las ayudas, y el profesor podrá solicitar si cree conveniente la recopilación escrita de las sesiones prácticas donde no haya podido participar activamente (DIARIO DE SESIONES).

## **12.- MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Es perfectamente constatable en el aula que **no todos los alumnos aprenden igual**. Los aprendizajes previos, el nivel de maduración, la situación personal así como factores genéticos de desarrollo son algunos de los aspectos que pueden marcar diferencias en los alumnos a la hora de aprender.

La **tendencia hacia una enseñanza individualizada** se plantea como la clave que garantice una atención a la diversidad acercando los contenidos a las capacidades y posibilidades del alumno; es de este modo como las adaptaciones curriculares están

presentes de forma explícita o implícita en la programación.

En la atención a la diversidad no debemos centrarnos solamente en aquellos casos que supongan un retraso en el aprendizaje respecto a la media de los alumnos, sino también en todos aquellos que presenten una mayor facilidad para la asimilación y ejecución de tareas. La tendencia hacia la individualización debe incidir sobre todos los alumnos, favoreciendo el refuerzo de los aprendizajes a los que tienen dificultades y evitando el estancamiento a los alumnos más favorecidos.

El departamento de Educación Física se atiene a lo dispuesto en la **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. Teniendo en cuenta esto y las características propias de nuestra materia, exponemos a continuación los recursos metodológicos que utilizamos para este fin:

- El trabajo por grupos de nivel: se proponen tareas de dificultad gradual que los alumnos seleccionan para progresar en su aprendizaje.
- **Diversificación por niveles:** si un grupo de alumnos tiene un nivel alto en una habilidad, en la última parte de la clase se pueden plantear situaciones de juego real para ellos en lugar de juegos adaptados.
- La enseñanza recíproca: permite trabajar por parejas a ritmos diferentes, marcando el profesor el cambio de unos ejercicios a otros en función de los progresos.
- **La intensidad de la actividad:** es otra variable con la que profesor y alumno pueden adaptar ésta a su nivel de partida, prestando mayor atención a aquellos alumnos que más la precisen y proponiendo alternativas para aquellos ejercicios que puedan suponer dificultad en algunos alumnos.
- **Adaptaciones curriculares:** todos los recursos señalados anteriormente podemos clasificarlos dentro del primer nivel de adaptación curricular no significativa. Están basados en la práctica cotidiana de clase y se llevan a cabo principalmente a través de cambios en la metodología y en la organización de los recursos humanos y materiales, pero los objetivos generales no varían. Entre estos casos debemos considerar especialmente los de **alumnos que padezcan alguna patología física que le impida de forma transitoria o permanente la práctica de actividad física**. Para ellos, la forma de evaluar y calificar al alumno viene descrita en el apartado anterior.
- **Plan de recuperación de pendientes:** elaboramos un informe en el que se indica con detalle las tareas que tiene que realizar el alumnado que tenga la materia suspensa de cursos anteriores. Este plan de recuperación se muestra en el ANEXO I de este documento.

### **13. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

Nuestro departamento dispone de un **variado elenco de recursos materiales** que nos permite cumplir con todos los objetivos marcados en el currículo: balones de fútbol-sala, fútbol 7, baloncesto, balonmano, voleibol, pelotas de goma para usos variados, raquetas y volantes de bádminton, palas y volantes de shuttleball, palas y pelotas de tenis de mesa, palas de playa, pelotas de tenis, balones medicinales de

diferentes pesos, postes y red de bádminton, postes y red de voleibol, cintas de señalización, cintas métricas, equipos de sonido (2 portátiles y uno fijo), discos voladores, aros, picas, conos, sticks de hockey (madera) y algunas bolas, sticks de floorball y algunas bolas, equipo de postes y red de voleiplaya, bomba/compresor para inflado de balones, algunos TRX, cuerdas y combas, etc...

Además de los materiales propios de las actividades físicas y deportivas, disponemos de 2 ordenadores en las dependencias del departamento (uno fijo y otro portátil) y otros cuatro mini ordenadores portátiles.

Disponemos también, para uso del alumnado en los recreos, de una mesa de tenis de mesa exterior (antivandálica) instalada en uno de los porches de la parte exterior del centro, al aire libre pero bajo techo.

En cuanto a los **libros de texto**, el alumnado dispone gratuitamente (cheque-libro) de la última edición del libro de la editorial Teide de 2º y 4º de ESO. En 1º y 3º ya se renovó el libro el curso pasado, con lo que tenemos un soporte escrito recientemente actualizado. Además, la editorial nos ofrece la posibilidad de acceder a sus contenidos a través de una plataforma digital ([www.weeras.es](http://www.weeras.es)) a la que tenemos acceso los profesores que lo solicitamos y a la que también podrían acceder los alumnos para la consulta y realización de tareas interactivas.

### **ANEXO I: PLAN DE RECUPERACIÓN DE PENDIENTES**

El profesor/a que imparte clase en el presente curso al alumno/a con pendiente en Educación Física de cursos anteriores será el responsable de evaluar y calificar. Para ello, el Departamento ha establecido que dicha evaluación se base en las siguientes acciones, pudiendo cada profesor/a elegir la que crea oportuna:

- \*Trabajos teóricos de los diferentes contenidos.
- \*Examen único estableciendo los contenidos y fechado por el profesor/a.
- \*Ambas opciones: trabajo teórico y examen.

A continuación aparecen los informes de recuperación para los alumnos/as que tienen pendiente la asignatura de Educación Física:

#### **\* PARA RECUPERAR 1º DE ESO:**

**PLAN DE APOYO PARA LA RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES  
EDUCACIÓN FÍSICA - Curso académico: 2018 - 2019**

<b>ALUMNO/A:</b>	<b>Grupo:</b>
Materia a recuperar: Educación Física	Nivel que corresponde: 1º E.S.O.

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Fecha de realización y entrega</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</li> <li>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de la actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</li> <li>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 argumentos de los mismos.</li> </ul>	<b>Examen escrito</b> sobre conceptos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico: calentamiento y vuelta a la calma, capacidades físicas básicas, hábitos saludables, etc.	5 de Mayo de 2019, en hora de clase de EF.
	<b>2 trabajos escritos</b> a elegir entre los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> <li>“Las capacidades físicas básicas”</li> <li>“El atletismo: carreras”</li> <li>“El voleibol”</li> <li>“El balonmano”</li> <li>“El fútbol sala”</li> </ul>	Antes del 5 de mayo de 2019.

**NOTA:** Para aprobar la asignatura es imprescindible tanto la entrega de los trabajos como la realización del examen con evaluación positiva en ambos. Se tendrá en cuenta también la evolución del alumno/a en la asignatura dentro del presente curso.

<b>Profesor responsable</b>	<b>Horario seguimiento</b>	<b>Lugar seguimiento</b>
	En horario de clase	A consultar

Estepona , a 12 de Octubre de 2019

**NOTA:** Las materias pendientes cuentan para la promoción de curso y para la titulación, por tanto, es muy importante que el alumno/a supere la evaluación correspondiente a este programa. No obstante, caso de no obtener evaluación positiva al finalizar el curso, podrá presentarse a la prueba extraordinaria (septiembre).

**PLAN DE APOYO PARA LA RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES  
EDUCACIÓN FÍSICA - Curso académico: 2018 - 2019**

<u>ALUMNO/A:</u>	<u>Grupo:</u>
<u>Materia a recuperar:</u> Educación Física	<u>Nivel que corresponde:</u> 2º E.S.O.

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Fecha de realización y entrega</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</li> <li>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de la actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</li> <li>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 argumentos de los mismos.</li> </ul>	<p><b>Examen escrito</b> sobre conceptos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico: calentamiento y vuelta a la calma, capacidades físicas básicas, hábitos saludables, etc.</p>	<p>5 de Mayo de 2019, en hora de clase de EF.</p>
	<p><b>2 trabajos escritos</b> a elegir entre los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>“El atletismo”</li> <li>“El voleibol”</li> <li>“El bádminton”</li> <li>“El floorball”</li> <li>“El baloncesto”</li> </ul>	<p>Antes del 5 de mayo de 2019.</p>

**NOTA:** Para aprobar la asignatura es imprescindible tanto la entrega de los trabajos como la realización del examen con evaluación positiva en ambos. Se tendrá en cuenta también la evolución del alumno/a en la asignatura dentro del presente curso.

<b>Profesor responsable</b>	<b>Horario seguimiento</b>	<b>Lugar seguimiento</b>
	En horario de clase	Departamento de EF.

Estepona , a 12 de Octubre de 2018

**NOTA:** Las materias pendientes cuentan para la promoción de curso y para la titulación, por tanto, es muy importante que el alumno/a supere la evaluación correspondiente a este programa. No obstante, caso de no obtener evaluación positiva al finalizar el curso, podrá presentarse a la prueba extraordinaria (septiembre).

**PLAN DE APOYO PARA LA RECUPERACIÓN DE MATERIAS PENDIENTES  
EDUCACIÓN FÍSICA - Curso académico: 2018 - 2019**

<u>ALUMNO/A:</u>	<u>Grupo:</u>
<u>Materia a recuperar:</u> Educación Física	<u>Nivel que corresponde:</u> 3º E.S.O.

<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Instrumentos de evaluación</b>	<b>Fecha de realización y entrega</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</li> <li>Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de la actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</li> <li>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 argumentos de los mismos.</li> </ul>	<p><b>Examen escrito</b> sobre conceptos básicos relacionados con la salud y el ejercicio físico: calentamiento y vuelta a la calma, capacidades físicas básicas, hábitos saludables, etc.</p>	<p>5 de Mayo de 2019, en hora de clase de EF.</p>
	<p><b>2 trabajos escritos</b> a elegir entre los siguientes temas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>“Alimentación y actividad física”</li> <li>“El atletismo”</li> <li>“El voleibol”</li> <li>“El bádminton”</li> <li>“El balonmano”</li> <li>“El fútbol sala”</li> </ul>	<p>Antes del 5 de mayo de 2019.</p>

**NOTA:** Para aprobar la asignatura es imprescindible tanto la entrega de los trabajos como la realización del examen con evaluación positiva en ambos. Se tendrá en cuenta también la evolución del alumno/a en la asignatura dentro del presente curso.

<b>Profesor responsable</b>	<b>Horario seguimiento</b>	<b>Lugar seguimiento</b>
	En horario de clase	A consultar

Estepona , a 12 de Octubre de 2019

**NOTA:** Las materias pendientes cuentan para la promoción de curso y para la titulación, por tanto, es muy importante que el alumno/a supere la evaluación correspondiente a este programa. No obstante, caso de



no obtener evaluación positiva al finalizar el curso, podrá presentarse a la prueba extraordinaria (septiembre).

## **ANEXO II: DESARROLLO DEL HÁBITO LECTOR Y LA EXPRESIÓN EN PÚBLICO.**

- Búsqueda de información actual relacionada con la práctica físico-deportiva y la salud en medios de comunicación audiovisual y escritos aprovechando para ello las nuevas tecnología de la información y comunicación. Tratamiento y comunicación de la información por parte del alumno al resto del compañeros.
- Elaboración individual trimestral/anual de un periódico de información deportiva y de la salud, en el que se adjunte a la noticia, un resumen en el cual se extraiga las ideas principales del texto y si procede, una opinión o comentario personal del alumno.
- Crear murales de información a través de imágenes siendo expuesto en el aula como medio de comunicación no verbal en el que se refleje un mensaje claro y conciso sobre aspectos concretos de la actividad física tratados.
- Elaboración de un cuaderno del alumno.
- Itinerarios lectores: se propone el trabajo de textos con carácter interdisciplinar, de manera que, por decisión conjunta dentro del área cultural y artística a la que pertenece este departamento, los textos a trabajar tendrán una temática común en cada trimestre, siendo el contexto histórico el nexo de unión entre ellos. Así, en el primer trimestre, se trabajarán textos relacionados con la antigua Grecia y Roma, en el segundo trimestre, la Edad Moderna, y en en tercer trimestre la época contemporánea.

### **ANEXO III: ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**

Proponemos, para el presente curso escolar, las siguientes actividades:

<b>Curso</b>	<b>Actividad</b>	<b>Temporalización</b>
1º ESO	Senderismo: rutas por Sierra Bermeja	<ul style="list-style-type: none"><li>• 14 Noviembre</li><li>• 21 Noviembre</li><li>• 16 Enero</li><li>• 20 Febrero</li><li>• 15 Marzo</li></ul>
2º ESO	<ul style="list-style-type: none"><li>• Circuito arbóreo en Amazonia Marbella.</li><li>• Salida en bicicleta.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 13 Marzo</li><li>• 24 Abril</li></ul>
3º ESO	Orientación deportiva (club COMA)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 21 Marzo</li><li>• 25 Abril</li></ul>
4º ESO	Senderismo y Actividades náuticas (Andalucía Activities)	<ul style="list-style-type: none"><li>• 8 Mayo</li></ul>
1º BACH.	Sierra Nevada	<ul style="list-style-type: none"><li>• 19-20 Diciembre</li></ul>
2º BACH.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sierra Nevada</li><li>• Visita al C.D. Las Mesas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 19-20 Diciembre</li><li>• 21 Diciembre</li></ul>

Además de éstas, se considera todos los años la posibilidad de añadir las siguientes conforme vaya surgiendo la posibilidad:

- Charlas sobre socorrismo y primeros auxilios para 4ºESO Y 1ºBACH, a cargo de un instructor de la Escuela de Socorrismo Profesional.
- Charlas sobre Rugby, Béisbol, o algún otro deporte menos extendido en nuestra zona.
- Jornada de Rugby dirigida por el Club de Rugby Guadiaro.
- Jornada de pádel en el Centro Deportivo Las Mesas.
- Charla sobre deporte adaptado.
- Encuentros multideportivos intercentros.
- Día Internacional del Deporte y la Actividad Física. Esta actividad consiste en planificar y organizar un evento deportivo por los alumnos de 1ºBACH, dirigido a los alumnos de la ESO.
- Visita a APRONA de los alumnos de 2º BACH para la organización de actividades deportivas adaptadas.
- Asistencia a un partido de Unicaja baloncesto.

## ANEXO IV: BILINGÜISMO.

### 1. INTRODUCCIÓN: LA IMPORTANCIA DEL BILINGÜISMO

El Plan de Fomento del plurilingüismo subraya la riqueza que aportan el plurilingüismo y el propio proceso de enseñanza/aprendizaje de una lengua. Además de que el aprendizaje de un idioma suponga el desarrollo de **competencias lingüísticas**, textual, discursiva y cultural, este proceso de adquisición lingüística, permite lo que se ha llamado el *diálogo de culturas*, pues la clase de lenguas extranjeras es el primer espacio de encuentro y donde el profesorado pasa a ser un “mediador” entre la cultura materna y la extranjera, situándose entre el universo conocido y lo exterior.

El *Marco de Referencia Europeo para las Lenguas (2001)* subraya las 3 ideas claves que recogen los documentos que sobre las lenguas ha publicado el Consejo de Europa y que hacen referencia al peligro de exclusión de la ciudadanía que no sea capaz de moverse por el mundo, que no tenga acceso a la información a través de internet y que no propicie el entendimiento y la tolerancia entre la ciudadanía europea. Por ello la Escuela ha de propiciar el conocimiento de otras lenguas distintas a la materna, lo que constituirá un valioso instrumento contra el racismo y la xenofobia.

Por tanto, la finalidad de esta política lingüística (CURRÍCULO INTEGRADO DE LAS LENGUAS) pretende promover:

-La formación plurilingüe, esto es, el desarrollo del plurilingüismo como **competencia**, que se puede definir como la capacidad intrínseca de todo hablante para emplear y aprender más de una lengua.

-La educación para el plurilingüismo, es decir, las enseñanzas, no necesariamente lingüísticas, destinadas a educar en la tolerancia lingüística. En este sentido, el plurilingüismo se define también como valor (Educación intercultural)

En nuestro departamento, hay dos profesores con plaza bilingüe. En el presente curso escolar, la sección bilingüe continúa en los 4 niveles de la ESO y además se incluyen dos grupos de 1º de bachillerato.

Este año disponemos de un *Assitant Teacher* proveniente de EE.UU. Son tres las funciones que desempeña:

- Ayudar al profesorado en la elaboración de materiales curriculares.
- Fomentar entre el alumnado la competencia oral.
- Acercar la cultura de su país de origen al centro, en general y al alumnado, en particular. En este caso la cultura de EEUU.

Hay **reunión semanal** con el coordinador del proyecto bilingüe y los demás profesores/as implicados en el citado proyecto.

## **2. OBJETIVOS**

Como objetivo de **etapa** señalar el siguiente:

**- comprender y expresarse con propiedad en la lengua extranjera objeto de estudio.**

La EDUCACIÓN BILINGÜE, por su lado, tendrá en cuenta los siguientes objetivos:

-Capacitar al alumno para adquirir un vocabulario básico específico del área de Educación Física.

-Entender normas sencillas de actitud en clase.

-Dirigir el calentamiento por parejas empleando terminología en lengua inglesa.

-Realizar las fichas teóricas de la asignatura con los contenidos en inglés.

-Entender las explicaciones en lengua inglesa de los juegos y ejercicios.

-Emplear la lengua inglesa para resolver las dudas.

## **3. EL TRABAJO DE LOS CONTENIDOS**

Las Unidades Didácticas no se desarrollarán enteramente en lengua inglesa. El profesorado impartirá las clases en habla inglesa y español en las dos horas semanales. No se dedica una sesión específica para los contenidos en habla inglesa.

He de destacar que, al ser la Educación Física una asignatura eminentemente práctica, la destreza oral y la comprensión oral son las que se trabajan fundamentalmente en clase, desarrollando en menor medida las destrezas de escritura y lectura.

## **4. CONTENIDOS TRANSVERSALES E INTERDISCIPLINARES**

### **4.1. Contenidos transversales:**

En las secciones bilingües, el trabajo por proyectos es fundamental y dentro de éste la comparación entre la cultura sustentada por la **lengua materna** y la que sustenta la **lengua extranjera**, llevará al alumnado a relativizar sus creencias, a reflexionar sobre los tópicos adquiridos y a ampliar sus horizontes culturales.

### **4.2. Contenidos interdisciplinares:**

En los cursos bilingües existirá un especial y lógico vínculo con el **Departamento de Lengua Inglesa**, con cuyos profesores implicados se mantendrá

una serie de reuniones semanales en las que ambas disciplinas se enriquecerán mutuamente en relación a la metodología y estrategias comunicativas, así como en el establecimiento de campos semánticos a trabajar en el aula.

## **5. METODOLOGÍA**

En los **grupos bilingües** se tendrá en cuenta estos dos principios didácticos:

-Favorecer la introducción de temas interculturales, muy favorecido por la educación bilingüe. En este sentido, se pretende que el alumnado asuma el papel de “intermediario cultural” entre su propia cultura y la cultura extranjera.

-Introducir ciertas estrategias metodológicas empleadas por el profesorado de idiomas, de tal manera que sería conveniente observar el desarrollo de una unidad didáctica en un manual de lengua inglesa. Por otro lado, el profesorado de idiomas debe interesarse por la temática general y por las técnicas de trabajo del área de Educación Física, incluso produciéndose un cambio en la secuenciación de contenidos en lengua extranjera, pues los elementos lingüísticos se deducirán, en gran medida, de los temas de áreas no lingüísticas.

En cuanto a la **organización del tiempo**, hay que tener en cuenta que, al disponer de 2 sesiones semanales, habrá que procurar organizar el tiempo disponible para evitar que parte de los contenidos se queden sin impartir. Asimismo, al tratarse de un grupo bilingüe, parte de la materia (un tercio de la misma) se impartirá en inglés. El profesor, en este sentido, tiene libertad para distribuir este tiempo de la manera más conveniente.

## **6. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS**

Existe una gran variedad. los más significativos son los siguientes:

- Internet, fundamental en la educación bilingüe.
- Cuaderno de trabajo del alumnado, que será bilingüe.
- Diccionarios bilingües/monolingües.

## **7. ACTIVIDADES**

Específicamente para las clases teóricas en inglés o en las tareas para casa se llevarán a cabo las siguientes actividades:

- Ejercicios de respuestas cortas, ejercicios de relacionar.
- Cuestionario verdadero/falso tras la lectura de un texto.
- Afianzamiento del vocabulario específico del área, a través de sopas de letras; textos con huecos en blanco para rellenar (*cloze activities*); frases erróneas para corregir; relacionar una palabra con su definición; partiendo de una definición dar el término correspondiente.

- Pequeños trabajos de investigación, donde parte de la información podría darse en lengua española y otra en lengua inglesa.
- Respuestas orales a preguntas de ejercicios.
- Trabajos en parejas y/o grupos.
- Conversación libre en inglés, ya que se persigue en el alumnado una competencia de comunicación.
- Contactos por escrito con alumnos de otros países.
- Crear situaciones de comunicación.

Las actividades que se llevarán a cabo con mayor asiduidad en clase serán aquellas en las que los alumnos participen en las explicaciones de los juegos/ejercicios en lengua inglesa, bien traduciendo o explicando ellos mismos a otros compañeros lo explicado previamente por la profesora o lectora.

## **8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

En caso necesario, se adaptarán los materiales a las competencias lingüísticas del alumnado, no sólo usando un vocabulario más sencillo sino también, ante un texto que presente determinadas dificultades de comprensión, se pueden prever unas preguntas muy generales:

- Solicitar al alumnado que se pronuncie mediante Verdadero/Falso a una determinada cuestión.
- Formular preguntas sencillas sobre el texto.
- Resumir el texto con sus propias palabras.
- Dar una opinión personal.

Asimismo, se usará el recurso de la *Assistant Teacher* para trabajar de manera más individualizada.

## **9. EVALUACIÓN**

Se tendrán en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Los contenidos del área no lingüística primarán sobre los resultados lingüísticos.
- La competencia lingüística en el idioma es un valor añadido que ha de ser recompensado.
  - La falta de fluidez en la lengua extranjera (inglés) no debe penalizarse, siempre que sea posible hay que emplear la **lengua extranjera**, siempre que sea necesario hay que recurrir a la lengua materna.
  - El profesorado de áreas no lingüísticas debe informar al profesorado de lengua inglesa de sus anotaciones lingüísticas.

## **10. EVALUACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA Y DE PRÁCTICA DOCENTE**

Se evaluarán los siguientes aspectos:

- Analizar si los elementos en lengua inglesa están bien planteados.
- Aprender cuáles son los objetivos bilingües alcanzados y los no alcanzados.
- Comprobar la correcta organización de los contenidos en lengua inglesa.
- Analizar el grado de motivación que las actividades bilingües han suscitado en el alumnado.
- Evaluar si los resultados finales en la enseñanza bilingüe son positivos o no.

Asimismo, en la **clase bilingüe** es muy recomendable, casi imprescindible, dar explicaciones tanto orales como escritas a los padres sobre el progreso realizado por sus hijos/as tanto en el área de Educación Física como en los contenidos en lengua inglesa.

## **11. BIBLIOGRAFÍA BILINGÜISMO**

- *English for Primary and Secondary teachers.* Oxford University Press.
- *Beyond bilingualism, multilingualism and multilingual education.* Cenoz, J.
- *Marco Común Europeo de Referencia para las Lenguas.* Consejo de Europa.

## **INTERNET**

[www.tagteacher.net](http://www.tagteacher.net)

[www.theteacher.co.uk](http://www.theteacher.co.uk)

[www.teachit.co.uk](http://www.teachit.co.uk)

[www.isabelperez.com](http://www.isabelperez.com) \_ [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk)

[www.primaryresources.co.uk](http://www.primaryresources.co.uk)

[www.educationindex.com/history](http://www.educationindex.com/history)

[www.teachingideas.co.uk](http://www.teachingideas.co.uk)

[www.activescience.qsk.com/games/play/index](http://www.activescience.qsk.com/games/play/index)

[www.english-teaching.co.uk](http://www.english-teaching.co.uk) \_ [www.show.me.uk](http://www.show.me.uk)

[www.schoolsliaison.org](http://www.schoolsliaison.org)

[www.firstschoolyears.com](http://www.firstschoolyears.com)

[www.abcteach.com](http://www.abcteach.com)

[www.efbilingue.es](http://www.efbilingue.es).