

# **PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**E.S.O.  
Y  
BACHILLERATO**

**I.E.S. CERRO DEL VIENTO  
CURSO ESCOLAR 2018-2019**

**«La Educación Física en la escuela y en todas las demás instituciones educativas es el medio más efectivo para dotar a todos los niños, niñas y jóvenes de competencias, aptitudes, actitudes, valores, conocimientos y comprensión para su participación en la sociedad a lo largo de la vida».**

**Declaración de Berlín 2013, producto de la Conferencia Internacional de Ministros encargados del Deporte de la UNESCO**

## ÍNDICE

Referencias curriculares	3
Caracterización del contexto educativo	3
Caracterización del Departamento de Educación Física	3
Inventario de espacios y recursos materiales	4
Desarrollo evolutivo del alumnado	5
Contribución de la materia a la adquisición de las competencias clave	8
Objetivos de Etapa en la Materia de Educación Física. Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato	10
Objetivos de Primero E.S.O.	13
Contenidos	14
Distribución de contenidos	17
Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.	19
Objetivos de Segundo de E.S.O.	22
Contenidos	23
Distribución contenidos	26
Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.	27
Objetivos de Tercero de E.S.O.	30
Contenidos	33
Distribución contenidos	36
Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.	37
Objetivos de Cuarto E.S.O.	40
Contenidos	41
Distribución de contenidos	44
Criterios de evaluación y Estándares de aprendizaje evaluables.	45
Objetivos de 1º Bachillerato	48
Contenidos	49
Distribución contenidos	52
Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.	53
Objetivos de 2º Bachillerato	56
Contenidos	57
Distribución contenidos	59
Criterios de evaluación	60
Metodología	61
Atención a la diversidad	62
Contenidos transversales del currículo	65
Evaluación	67
Actividades extraescolares	72
Anexo I. Ponderación de los criterios de evaluación	74
Anexo II. Distribución de grupos	80
Anexo III. Contenidos de recuperación	81
Anexo IV. Libros recomendados	91

## REFERENCIAS CURRICULARES

**Ley Orgánica 2/2013**, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa,

**Real Decreto 1105/2014**, de 2 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la ESO y del Bachillerato.

**Decreto 111/2016, de 14 de junio**, por el que se establece la ordenación y el currículo de la ESO en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

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

**Orden de 14 de Julio**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la ESO en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

**Orden de 14 de Julio**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

## CARACTERIZACIÓN DEL CONTEXTO EDUCATIVO

El I.E.S. Cerro del Viento se encuentra situado en Benalmádena, un municipio de la Costa del Sol, por tanto situado en una zona turística con los pros y los contras que esto conlleva.

Los hoteles y urbanizaciones proliferan y alteran el paisaje, con un efecto algunas veces negativo, pero no debemos dejar de ver los aspectos positivos: \*gran parte de la población obtiene sus ingresos del sector turístico aunque estén sometidos a las fluctuaciones del mismo, \*un considerable aumento de la población acompañado de una mejora del nivel de vida, \*construcción de importantes infraestructuras que favorecen las comunicaciones con las localidades vecinas por ferrocarril y carreteras, el aeropuerto situado a poca distancia y la comunicación directa por vía marítima con el norte de África.

Importantes compañías de marketing y publicidad atrajeron a numerosos visitantes extranjeros, los cuales muchos de ellos han optado por establecerse aquí, dándole a la población una composición heterogénea, favoreciendo intercambios de cultura.

Nuestro Centro está situado en una zona “urbana”, donde no podemos plantearnos en el tiempo real de clase actividades físicas fuera de él, salvo algunas muy puntuales. Pero la zona sí ofrece posibilidades para actividades físicas dentro del horario escolar o en un tercer tiempo pedagógico.

Benalmádena tiene unas buenas instalaciones deportivas y cuenta con una gran variedad de actividades que el Patronato Municipal pone al alcance de la población, abarcando a todos los grupos de edad.

El Municipio cuenta con varias instalaciones deportivas municipales situadas en distintos puntos:

Pistas para deportes de raqueta (Tenis y pádel)
---

Dos piscinas  
 Dos pabellones cubiertos situados en Arroyo de la Miel y otro en Benalmádena Pueblo  
 Pista de atletismo de material sintético.  
 Tres Gimnasios.  
 Varias pistas deportivas al aire libre.  
 Dos campos de fútbol uno de césped natural y otro de césped artificial.  
 Instalaciones en la playa para juegos diversos

## CARACTERIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

El Departamento de Educación Física está integrado dentro del Área Artística junto al Departamento de Educación plástica y Música.

El Departamento de E. Física lo componen tres profesores: D. Carlos Rescalvo, D. Rafael Azulay y Dña. Natividad Aragón (Jeja del Departamento de Educación física)

## INVENTARIO DE ESPACIOS Y RECURSOS MATERIALES

El espacio específico de Educación Física que tiene el Centro es el siguiente:

- Dos pistas deportivas de 40x20 metros
- Un gimnasio

El Departamento Didáctico dispone de los siguientes recursos materiales:

27 Balones de baloncesto	2 reproductores de DVD	13 Redes de bádminton
24 Balones de voleibol	1 cañón de proyección	9 Redes de voleibol
16 Balones voleibol adaptados	1 ordenadores portátiles	2 juegos redes porterías de fútbol
21 Balones de fútbol – sala	1 mesa de mezclas	2 redes multiusos de 20 metros
5 Balones de fútbol – sala adap.	4 altavoces	4 Cintas métricas
2 Balones de rugby	4 Canastas de baloncesto	7 cronómetros
7 Balones de rugby espuma	16 Bancos suecos	
22 Balones medicinales	3 Mesas de tenis	20 Engarce multiuso
22 Balones de balonmano	4 Porterías de fútbol sala	40 Conos multiusos para picas y aros
6 Balones multiusos espuma	6 juegos de postes de bádminton	12 bases lastradas
50 Pelotas de rítmica (mal estado)	3 juegos de postes de balonkorf	37 Picas madera
7 balones de foam	4 juegos de postes de voleibol	17 Picas 160 cm
	2 canastas de disco volador	
	1 Mueble mancuenero horizontal	
	18 mancuernas 500 grs.	2 trampolines gimnasia rítmica
50 Stick hockey reglamentarios	12 mancuernas 1 Kgrs.	11 soportes trampolín
50 Stick hockey de iniciación	1 mancuernas 1.5 Kgrs.	6 saltómetros de altura
20 bolas de iniciación hockey		5 listones de altura
	20 colchonetas	1 liston altura de goma
14 supervolantes	8 colchonetas quitamiedos	
10 Raquetas de playa	22 esterillas	7 bolsas guarda-balones
11 Raquetas de tenis mesa.		
32 Raquetas de Shuttball	20 balizas de orientación	1 Compresor M40
48 Raquetas de bádminton	10 brújulas	32 Discos voladores
		9 Ringos
7 palos de superbate	6 Cuerdas de G. Rítmica	3 indiacas
6 pelotas de superbate	30 Aros de rítmica	8 Potros
20 Bolas de palas	1 máquina de encordaje	espalderas
Volantes de bádminton 9x6		

## DESARROLLO EVOLUTIVO DEL ALUMNADO (12-16 AÑOS)

Existen notables diferencias anatómicas y fisiológicas entre el comienzo y el final de la Etapa. Estas diferencias han de tenerse en cuenta a la hora de secuenciar los contenidos.

De las diferentes alternancias en el crecimiento de las estructuras locomotoras (huesos, músculos y articulaciones), orgánicas (corazón, pulmones y otros órganos) y perceptivo-cinéticas (sistema nervioso y órganos de los sentidos), numerosos autores coinciden en afirmar que el ser humano evoluciona por ciclos de amplitud y ritmos diferentes, como si fuese una espiral, alternando periodos de equilibrio o estacionamiento con periodos de desequilibrio.

PERIODO COMPRENDIDO ENTRE LOS 12 – 14 AÑOS	
Desarrollo Intelectual	<p>*Se entra en el periodo de las operaciones formales, marcado fundamentalmente por el abandono de lo concreto y la posibilidad de abrirse al mundo de los conceptos abstractos.</p> <p>*El desarrollo del pensamiento está relacionado con un cambio notable de la memoria, reemplazando la de tipo mecánico por la lógico-discursiva, es decir su capacidad de percibir y de recordar está en función de la comprensión del sentido y significado de lo que aprende.</p> <p>Las capacidades nuevas que se van adquiriendo pueden concretarse en la siguientes:</p> <p>*Capacidad de buscar propiedades generales que le llevan a la comprensión y enunciado de leyes y a la de conceptos genéricos.</p> <p>*Capacidad de concebir la posibilidad de lo infinito.</p> <p>*Capacidad de síntesis y de análisis.</p>
Desarrollo Físico	<p>*Aparición y desarrollo de los caracteres sexuales secundarios debido a un aumento de las tasas de gonadotropina y hormonas sexuales.</p> <p>*Un desarrollo rápido de las funciones orgánicas con respecto a la velocidad de crecimiento general y morfológico del cuerpo.</p>
Desarrollo Afectivo	<p>*La aparición de los caracteres sexuales secundarios afecta notablemente las características afectivas.</p> <p>*Los preadolescentes viven una situación ambivalente que se desenvuelve entre la oposición y la sumisión. Tienen un fuerte espíritu de contradicción que se pliega ante las opiniones o iniciativas de aquellos que consideran líderes. Las propias decisiones no están seguras ni avaladas aún por razones objetivas que las apoyen con fuerza.</p> <p>*Esta ambivalencia se manifiesta también por el deseo de soledad junto al deseo y la necesidad de tener amigos. La amistad tiene un gran valor y proporciona a la persona la seguridad que necesita ante el desamparo afectivo en el que vive.</p> <p>*El grupo supone una experiencia de integración y de comprensión frente a las realidades que está viviendo.</p>

PERIODO COMPRENDIDO ENTRE LOS 14 – 16 AÑOS	
Desarrollo Intelectual	*El adolescente se encuentra intelectualmente en el pensamiento formal. Este avance supone: capacidad de formular hipótesis y deducciones; desvinculación de lo concreto, generando ideas abstractas y pudiendo elaborar teorías; observación metódica de los hechos, capacidad de análisis y de síntesis; capacidad de demostrar las afirmaciones que hace; capacidad de distinguir lo esencial de lo accesorio; capacidad de tener un pensamiento discursivo y una dialéctica formal; tendencia a pensar por sí mismo y tener una independencia de criterio; posibilidad de tener un pensamiento con consistencia racional, además de activo e intelectual; tendencia a establecer un equilibrio entre lo asimilado y lo que va adquiriendo.
Desarrollo Físico	*El crecimiento se va estabilizando, aunque todavía el sistema óseo se encuentra en crecimiento, no estando los puntos de osificación consolidados. *La masa muscular aumenta alcanzando el 33% del peso del cuerpo, aproximándose a la relación característica del adulto. *Maduración de las estructuras nerviosas.
Desarrollo Afectivo	*El pensamiento formal otorga al adolescente una gran capacidad de reflexión que provoca el despertar a la vida interior, a la meditación, a la búsqueda del yo como necesidad de una identificación personal (saber quién es y saberlo en relación con otras personas) y a la autonomía. *En el adolescente domina la curiosidad, el interés por conocer todo tipo de relaciones humanas y también por analizarse así mismo. Su persona, el futuro y el mundo que le rodea están sometidos a constantes interrogantes. El conocimiento de sus vivencias personales le hace capaz de interpretar y comprender las motivaciones de los demás, su estado de ánimo y cambios de humor. *La percepción que se tiene de la realidad, en esta etapa, es global y el adolescente siente la necesidad de ordenar las cosas y el mundo que le rodea. En este momento es cuando se enfrenta con el entorno social para comprenderlo; se cuestiona las normas sociales de manera crítica, pero, sin embargo, necesita de criterios morales que le sirvan de referencia para actuar. El principal logro afectivo que debe conseguir el adolescente es la emancipación que le lleva a una autonomía personal.

### Bases psicopedagógicas

Se recogen aspectos fundamentales de la intervención del profesorado a la luz de los principios psicopedagógicos que inspiran la reforma;

- Constructivismo (Piaget)
- Concepciones previas (Gagné)
- Aprendizaje significativo (Ausubel)
- Zona de desarrollo potencial (Vigotski)

La concepción constructivista del aprendizaje debe ser entendida como un proceso de construcción que el alumnado realiza con la intervención del profesorado. De esta forma, la

figura del profesor o profesora actúa como un intermediario entre el nuevo conocimiento y el alumnado.

El aprendizaje motor (rasgo más característico de la Educación Física) se configura como un proceso en el que cada nuevo aprendizaje se sustenta en los pilares de los conocimientos previos del alumnado (Gagné), con la intención de modificarlos por medio de un aprendizaje significativo (Ausubel).

Se puede concebir la estructura motriz del individuo como un conjunto de esquemas en evolución. Los primeros reflejos, mediante un proceso de diferenciación e integración, constituyen la base de los primeros movimientos genéricos (arrastrar, tirar, empujar...) que a su vez forman los esquemas sobre los que construir las habilidades básicas que, por medio de un proceso de adaptación y refinamiento, darán lugar a las habilidades específicas.

La observación de estos puntos de arranque y el establecimiento del nuevo aprendizaje en una zona de desarrollo potencial supondrá la primera pauta para que el aprendizaje sea significativo y no aprendizaje repetitivo. Así, hay que fundamentar los aprendizajes motores en dos criterios fundamentales: La estructura psicológica del alumnado y la estructura lógica de la materia (“análisis de las tareas motrices”)

El análisis de las tareas motrices significa interrogarse sobre la complejidad que, siguiendo el modelo de aprendizaje de las Teorías de la Información, tienen éstas en cuanto a la cadena de mecanismos de percepción, decisión y ejecución.

Este análisis de la complejidad permitirá situarse en la zona de desarrollo potencial del alumnado, tomando como punto de partida su estructura psicológica, es decir, el momento de desarrollo evolutivo en que se encuentra (Vigotski).

Asegurar el aprendizaje significativo supone que la intervención del profesorado debe garantizar en el aprendizaje del alumnado la funcionalidad en la doble vertiente: aplicación práctica y soporte de nuevos aprendizajes.

## **Desarrollo físico y su implicación en la realización de actividades físicas**

Hacia los 13-14 años existe un periodo de fatiga fisiológica que coincide con el máximo desarrollo de la madurez sexual.

Superada esta etapa negativa, el conjunto de cambios físicos y funcionales de la pubertad se traducen en un importante aumento de la aptitud aeróbica, la capacidad de resistir esfuerzos aeróbicos aumenta de una manera acusada hasta los 17 años, hasta casi acceder al 90% del total. Aunque la madurez completa del corazón y el más alto nivel de consumo máximo de oxígeno no se alcanzan hasta los 19 años o después, se pueden encontrar valores muy altos entre los 15 y 16 años. (Reindell y col.).

En este periodo han de prevalecer los trabajos de resistencia aeróbica frente a la resistencia anaeróbica.

El trabajo anaeróbico láctico está totalmente descartado. A partir de los 15 años se puede introducir como una experiencia o ensayo espaciando dichos esfuerzos.

Con la pubertad, debido a las profundas modificaciones hormonales existentes, la fuerza máxima alcanzable aumenta, pero continúa la formación del sistema óseo, esto implica que la fuerza se trabajará siempre en forma de juegos y sin sobrecargar la columna vertebral.

A partir de los 14 años se puede trabajar con alguna sobrecarga (compañero, saquitos de arena, ruedas de coche, balones medicinales, etc.), pero hay que prestar gran atención a los peligros presentados por la inestabilidad esquelética y las repercusiones en la columna vertebral. A partir de los 17 años ya se puede trabajar con cargas (25-30% del máximo) y siempre trabajos de fuerza general.

Debido al tremendo impulso del crecimiento, especialmente en talla, se presentan desequilibrios funcionales y aparece un freno al desarrollo de las coordinaciones.

De los 9 a los 13 años se considera la mejor etapa para la realización de tareas motrices específicas, a diferencia de lo que va a ocurrir entre los 14-15 años, el rápido crecimiento somático pueden convertir este periodo en una fase negativa para el aprendizaje y desarrollo de tareas motrices (según Tanasescu).

A los 12 años, el área motriz tiene el aspecto que se encuentra en los adultos. Desde el punto de vista funcional, la evolución sigue aún después de esa edad, debido a que los centros nerviosos encargados de la concentración están aún madurando y por el enriquecimiento de hábitos motores.

Un buen nivel de cualidades motrices coordinativas depende por un lado del grado de desarrollo del sistema nervioso central y por otro de las habilidades y gestos aprendidos.

Hasta los 14 años, aún puede haber avances en este tipo de cualidades, pero posteriormente si no ha habido trabajo de base, difícilmente será posible elevar los niveles adquiridos.

Todo lo expuesto es tenido en cuenta para establecer una adecuada progresión en las actividades.

## **CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA AL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS CLAVE**

En la Educación Secundaria Obligatoria los contenidos de la Materia de Educación Física se organizan alrededor de cinco grandes bloques de contenidos: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.

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

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

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

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

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



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

**En el caso de Bachillerato, los contenidos de Educación física se presentan agrupados en dos grandes grupos temáticos, englobados dentro de los cinco bloques de contenidos mencionados:**

1. **Cultura para la salud dinámica.** Generar hábitos saludables de vida y actividad física en el alumnado es una finalidad primordial de esta materia, presentando la salud como una responsabilidad individual y colectiva. Además, se debe potenciar el desarrollo autónomo de los componentes saludables de la condición física y la adopción por el alumnado de actitudes críticas ante las prácticas sociales que inciden negativamente en la salud.

2. **Cultura para la utilización constructiva del ocio.** La Educación física en esta etapa educativa debe también facilitar al alumnado conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva, con actividades físico-deportivas recreativas y adaptadas, que sean el reflejo de una convivencia real entre géneros que comparten con normalidad espacios e intereses lúdicos y no necesariamente competitivos. Es también importante en esta etapa fomentar la actitud crítica para reflexionar sobre los valores que nuestra sociedad asigna al mundo de la actividad física y el fenómeno deportivo, evitando la manipulación por intereses ajenos a los propios principios. Desde el conocimiento de sí mismos y sus posibilidades de expresar, deben trabajar aspectos como la espontaneidad, la liberación en la respuesta, el descubrimiento personal, los desbloques, la relajación psíquica, etc., introduciendo la danza como actividad educativa, recreativa y creativa. Asimismo, se debe fomentar el interés por conocer nuevas formas de ocupar el tiempo de ocio en entornos naturales diferentes a los habituales y profundizar en el conocimiento de las actividades que pueden realizarse en los mismos

**De forma general vamos a analizar la contribución de nuestra materia al desarrollo de las competencias clave a lo largo de toda la etapa de educación secundaria y bachillerato y posteriormente relacionaremos (en cada nivel académico) las competencias con los objetivos, contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje establecidos para los distintos niveles de ESO y bachillerato.**

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Ésta ayuda al desarrollo de la **competencia matemática y competencias clave 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. La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas (CSC)** fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de 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)** ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen. 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 en el alumnado (CD)** con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

## **OBJETIVOS DE ETAPA EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA Y BACHILLERATO**

**El Decreto 111/ 2016, 14 de junio, Anexo I, establece que 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 saludable, 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-creativa, 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.

**El Decreto 110/ 2016, 14 de junio, Anexo II: Materias del bloque de asignaturas específicas, establece que la enseñanza de la Educación Física en Bachillerato tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos:**

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

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

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

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración con y sin oponentes en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Por tanto, teniendo como referencia la formulación de Objetivos Generales y competencias clave establecidos en el Real Decreto 1105/2014, de 2 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, el Decreto 111/2016, de 14 de junio y el Decreto 110/2016, de 14 de junio, el proceso educativo que se lleve a cabo a través del área de Educación Física en el marco de la presente programación, tendrá como objetivo contribuir a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades expresadas en los Objetivos para cada curso de E.S.O. y Bachillerato. Así mismo el Departamento de Educación física selecciona (atendiendo a las referencias curriculares, al proceso evolutivo del alumnado, caracterización del contexto educativo, espacios y materiales que disponemos) los contenidos expresados a continuación para la consecución de dichos objetivos.

Los contenidos seleccionados aunque queden especificados en núcleos de contenidos, todos están interrelacionados contribuyendo a un desarrollo integral del individuo. Si trabajamos en un núcleo de contenidos concreto no quiere decir que los demás núcleos no estén presentes, ya existen indudables transferencias tanto horizontales como verticales.

Los contenidos actitudinales van a ser tratados de forma global durante todo el curso académico en cada una de las sesiones; Haremos hincapié en cada unidad didáctica en aquellos contenidos actitudinales más específicos relacionados con ella.

## **PRIMERO DE E.S.O.**

<b>OBJETIVOS</b>
------------------

1. Conocer y valorar los efectos beneficiosos, riesgos y contraindicaciones que la práctica regular de la actividad física tiene para la salud.
2. Conocer y valorar la importancia de unos hábitos alimenticios correctos.
3. Conocer la importancia de mantener unos hábitos posturales correctos.
4. Valorar y realizar de forma coherente las actividades que preparan al organismo para la realización de actividades físico-deportivas sin riesgos.
5. Conocer e identificar algunos test de condición física que determinan el estado de forma de las distintas cualidades físicas.
6. Incrementar la condición física, a través de la mejora de las cualidades físicas básicas.
7. Conocer los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados en la actividad motriz (locomotor, circulatorio, respiratorio), su funcionamiento y adaptaciones derivadas de la actividad física.
8. Adoptar una disposición favorable a utilizar hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
9. Identificar y practicar los juegos populares y tradicionales de Andalucía..
10. Valorar los juegos y deportes como medio de ocupar el tiempo libre.
11. Conocer los conceptos de coordinación, equilibrio y agilidad, así como las diferentes formas de manifestarse.
12. Mejorar las habilidades motrices básicas.
13. Reforzar y consolidar las habilidades básicas, facilitando la adquisición de habilidades específicas, propias de los deportes individuales y colectivos.
14. Participar de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
15. Conocer el reglamento básico y nociones técnicas y tácticas básicas del voleibol, bádminton, hockey y baloncesto.
16. Reconocer el gesto, la danza y la dramatización como medios de comunicación no verbal.
17. Utilizar el gesto como medio expresivo que permite comunicarse con los demás.
18. Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural de nuestra comunidad y nuestro entorno para realizar actividades físicas.
19. Respetar el medio natural y responsabilizarse de su conservación y mejora.
20. Conocer las normas básicas de seguridad en el medio natural.
21. Conocer las técnicas básicas de orientación.
22. Manejar los equipamientos y materiales básicos para las actividades en el medio natural.
23. Aceptar y respetar los diferentes niveles de destreza motriz propia y de los demás.
24. Adquirir hábitos saludables que repercutan positivamente en la salud individual.
25. Desarrollar actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros.

## CONTENIDOS

### **BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

##### **Conceptos**

- El cuerpo humano, el ejercicio físico y la salud
- El calentamiento. Concepto y fases.
- Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Actividades físicas aeróbicas y su relación con la salud. Frecuencia cardiaca y zona de actividad aeróbica.
- La alimentación.

##### **Procedimientos**

- Realización de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas relacionadas con la salud (flexibilidad, resistencia aeróbica, fuerza resistencia). Práctica de C. Continua, juegos y ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramiento.
- Realización de pruebas funcionales para comprobar la propia condición física.
- Práctica de ejercicios de mantenimiento de la postura corporal.

##### **Actitudes**

- Valoración y aceptación de los diferentes niveles de destreza motriz propia y de los demás.
- Toma de conciencia de hábitos saludables que repercutan positivamente en la salud individual.
- Valoración de la importancia de la práctica habitual y sistemática de actividades para la salud individual y la realización de actividades cotidianas.
- Desarrollo de actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros.
- Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.

### **BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES.**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2: EL MOVIMIENTO COORDINADO: EQUILIBRIO Y AGILIDAD**

##### **Conceptos**

- El movimiento coordinado (I): Equilibrio y agilidad.
- La gimnasia artística.

### **Procedimientos**

- Desarrollo de habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrio, trepas, voltereta, voltereta hacia atrás, vertical de manos, vertical voltereta, vertical puente.

### **Actitudes**

- Valoración de la propia habilidad como punto de partida de la superación personal.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza
- Realización de habilidades gimnásticas desde estrategias de aprendizaje cooperativo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS Y DEPORTES**

### **Conceptos**

- Los juegos en la educación física. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación del espacio, etc.
- Voleibol: Reglas básicas. Conocimiento del gesto técnico del: toque de dedos. Antebrazos y saque de seguridad.
- Bádminton: Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos: el agarre de la raqueta. Saque corto y largo. Dejadas y juego tenso.
- Hockey: Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos. Control de la bola. Conducción. Pases.
- Baloncesto: Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos: el bote, la recepción, el pase y el tiro o lanzamiento a canasta.
- Deportes alternativos: Indíaca, palas, disco volador, balonkorf, minitenis, futbeisbol y patinaje.
- Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

### **Procedimientos**

- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes citados anteriormente.
- Aplicación de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes citados en situaciones de juego.

### **Actitudes**

- Valoración de la importancia de la práctica habitual y sistemática de actividades para la salud individual y la realización de actividades cotidianas.
- Desarrollo de actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros

## **BLOQUE 4. RITMO Y EXPRESIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4: RITMO Y EXPRESIÓN**

#### **Conceptos**

- La expresión corporal
- La respiración y la relajación
- El ritmo: bailes de salón.

## Procedimientos

- Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
- Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales
- Prácticas de los pasos básicos de: Vals, salsa, cha-cha-cha.

## Actitudes

- Disposición favorable a la desinhibición

## BLOQUE 5. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 5: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL

#### Conceptos

- Las actividades físicas en la naturaleza. Nociones básicas de escalada y cabuyería.
- La carrera de orientación: Manejo básico de mapas.

#### Procedimientos

- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por una zona cercana al Centro escolar.
- Realización de nudos básicos.

#### Actitudes

- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
- Actitud crítica ante el deterioro del entorno natural.

COMPETENCIAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Competencia matemática y competencia básica en ciencias y tecnología (CMCT)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 19, 20, 24	U.D. nº 1 Condición física y salud U.D. nº 5: Actividades físicas en el medio natural
Competencias sociales y civiles. (CSC)	25	Todas la unidades didácticas
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SIEP)	4, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 17, 19, 22, 23, 25	Todas la unidades didácticas
Conciencia y expresiones culturales. (CEC)	9, 14, 15, 16, 17	U.D. nº 3: Juegos y deportes U.D. nº 4: Ritmo y expresión
Competencia para aprender a aprender. (CAA)	Todos los objetivos	Todas la unidades didácticas
Competencia en comunicación lingüística. (CCL)	Todos los objetivos	Todas la unidades didácticas
Competencia digital en el alumnado. (CD)	1, 2, 3, 11, 15, 20, 21,	Todas la unidades didácticas



**PRIMER TRIMESTRE**

**UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

- El cuerpo humano, el ejercicio físico y la salud
- El calentamiento. Concepto y fases.
- Cualidades físicas. Concepto. Capacidades físicas relacionadas con la salud.
- La alimentación.
  
- Realización de ejercicios de aplicación al calentamiento general.
- Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas relacionadas con la salud (flexibilidad, resistencia aeróbica, fuerza resistencia). Práctica de C. Continua, juegos y ejercicios dinámicos de fuerza general y estiramiento.
- Realización de pruebas funcionales para comprobar la propia condición física.
- Práctica de ejercicios de mantenimiento de la postura corporal.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento.
- Atención a la higiene personal después de la práctica de actividad física.

**UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS DEPORTIVOS**

- Los juegos en la Educación Física. (Juegos de Resistencia aeróbica, fuerza resistencia, flexibilidad y velocidad)
- Diseño y práctica de juegos populares donde la actividad motriz sea significativa.
- Balonkorf, futbeisbol.

**UNIDAD DIDÁCTICA 4: RITMO Y EXPRESIÓN**

- La expresión corporal
- La respiración y la relajación
  
- Práctica de actividades expresivas encaminadas a conseguir la cohesión del grupo.
- Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales
- Realización de técnicas de respiración y relajación.
- Disposición favorable a la desinhibición

**UNIDAD DIDÁCTICA 5: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL**

- La carrera de orientación: Manejo básico de mapas. La escalada.
  
- Identificación de señales de rastreo y realización de un recorrido por una zona cercana al Centro escolar.
  
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación y mejora del medio urbano y natural.
- Actitud crítica ante el deterioro del entorno natural.

## DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS

## PRIMERO DE E.S.O.

<b>SEGUNDO TRIMESTRE</b>	<b>TERCER TRIMESTRE</b>
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 4: RITMO Y EXPRESIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El ritmo: bailes de salón.</li><li>• Prácticas de los pasos básicos de: Vals, salsa, cha-cha-cha.</li></ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS DEPORTIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bádminton: Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos: el agarre de la raqueta. Saque corto y largo. Dejadas y juego tenso.</li><li>• Deportes y juegos alternativos: <i>Indiaca</i>, palas, disco volador, malabares, minitenis y patinaje.</li><li>• Hockey: Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos. Control de la bola. Conducción. Pases.</li></ul>	<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS DEPORTIVOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Voleibol: Reglas básicas. Conocimiento del gesto técnico del: toque de dedos. Antebrazos y saque de seguridad.</li><li>• Baloncesto: Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos: el bote, el pase y el tiro a canasta.</li><li>• Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.</li></ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 2: EL MOVIMIENTO COORDINADO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El movimiento coordinado (I): Equilibrio y agilidad.</li><li>• La gimnasia artística.</li><li>• Desarrollo de habilidades gimnásticas globales: saltos, equilibrio, trepas, voltereta, voltereta hacia atrás, vertical de manos, vertical voltereta, vertical puente.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentarios de los deportes indicados.</li><li>• Aplicación de los fundamentos técnicos tácticos y reglamentarios en situaciones de juego.</li><li>• Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes tratados en el segundo y tercer trimestre</li></ul>	

## **PRIMERO DE E.S.O. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. 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.
- 1.3. 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.
- 1.4. Pone en práctica técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. **CMCT, CAA, CSC, SIEP**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 3.2. 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.

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 4.1. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva
- 4.2. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- 4.3. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 4.4. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

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

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

7. 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.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. **CMCT, CAA, CSC.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

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

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. **CCL, CD, CAA.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 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.

11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 11.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- 11.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- 11.3. Conoce las técnicas básicas de orientación.

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

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 12.1 Identifica y practica los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

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

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 13.1 Realiza un diario de clase.

El siguiente cuadro relaciona las unidades didácticas, criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.

UNIDAD DIDÁCTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Nº)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (Nº)
UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	4 5 6 7 9 10 11 13	4.1, 4.2, 4.3, 4.4 5.1, 5.2, 5.3 6.1, 6.2 7.1, 7.2, 7.3 9.1 10.1 11.1, 11.2 13.1
UNIDAD DIDÁCTICA 2: EL MOVIMIENTO COORDINADO	5 9 11	5.1, 5.2, 5.3 9.1 11.1, 11.2
UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS DEPORTIVOS	1 3 9 11 12	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 3.1, 3.2 9.1 11.1, 11.2 12.1
UNIDAD DIDÁCTICA 4: RITMO Y EXPRESIÓN	2 7 9	2.1, 2.2, 2.3, 2.4 7.1, 7.2, 7.3 9.1
UNIDAD DIDÁCTICA 5: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	8 9 11	8.1, 8.2 9.1 11.1, 11.2, 11.3

## SEGUNDO DE E.S.O.

<b>OBJETIVOS</b>
------------------

1. Conocer las pautas que garantizan la práctica de actividades físicas sin riesgo: antes (calentamiento), durante (indicadores de la intensidad y la adaptación del organismo a la actividad física) y después de la actividad (estiramientos, reposición de líquidos, nutrición y descanso).
2. Identificar las cualidades físicas básicas.
3. Incrementar la condición física, a través de la mejora de las cualidades físicas básicas.
4. Conocer la importancia de mantener unos hábitos posturales correctos.
5. Conocer e identificar algunos test de condición física que determinan el estado de forma de las distintas cualidades físicas.
6. Conocer los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados en la actividad motriz (locomotor, circulatorio, respiratorio), su funcionamiento y adaptaciones derivadas de la actividad física.
7. Adoptar una disposición favorable a utilizar hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
8. Identificar y practicar los juegos populares y alternativos.
9. Valorar los juegos y deportes como medio de ocupar el tiempo libre.
10. Conocer los conceptos de coordinación, equilibrio y agilidad, así como las diferentes formas de manifestarse.
11. Mejorar las habilidades motrices básicas.
12. Reforzar y consolidar las habilidades básicas, facilitando la adquisición de habilidades específicas, propias de los deportes individuales y colectivos.
13. Participar de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
14. Conocer el reglamento básico y nociones técnicas básicas del voleibol, bádminton, fútbol, balonmano.
15. Reconocer el gesto, la danza y la dramatización como medios de comunicación no verbal.
16. Utilizar el gesto como medio expresivo que permite comunicarse con los demás.
17. Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural de nuestra comunidad y nuestro entorno para realizar actividades físicas.
18. Respetar el medio natural y responsabilizarse de su conservación y mejora.
19. Conocer las normas básicas de seguridad en el medio natural.
20. Realizar actividades de senderismo.
21. Realizar Actividades en rocódromo.
22. Manejar los equipamientos y materiales básicos para las actividades en el medio natural.
23. Aceptar y respetar los diferentes niveles de destreza motriz propia y de los demás.
24. Adquirir hábitos saludables que repercutan positivamente en la salud individual.
25. Valorar la importancia de la práctica habitual y sistemática de actividades para la salud individual y la realización de actividades cotidianas.
26. Desarrollar actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros.

## CONTENIDOS

### **BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

### **BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

##### **Conceptos**

- El cuerpo humano, el ejercicio físico y la salud.
- Fundamentos biológicos de la conducta motriz:
  - Aparato locomotor
  - Sistema respiratorio
  - Sistema circulatorio
- El calentamiento. Concepto y fases. Objetivos y pautas para su elaboración.
- Condición física. Concepto.
- Cualidades físicas básicas. Definición y clasificación.
- Actividades físicas aeróbicas y su relación con la salud. Frecuencia cardiaca y zona de actividad aeróbica.

##### **Procedimientos**

- Identificación y puesta en práctica de ejercicios y juegos aplicados al calentamiento general.
- Acondicionamiento físico general a través de sistemas de trabajo global: circuito, métodos naturales, entrenamiento total, carrera continua y juegos.
- Realización de pruebas funcionales para comprobar la propia condición física.
- Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y cálculo de la zona de actividad aeróbica.
- Práctica de ejercicios de mantenimiento de la postura corporal.
- Higiene deportiva. Hidratación y hábitos saludables.

##### **Actitudes**

- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla con un trabajo adecuado.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo.

### **BLOQUE 3 JUEGOS Y DEPORTES**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 2: EL MOVIMIENTO COORDINADO: EQUILIBRIO Y AGILIDAD**

##### **Conceptos**

- El movimiento coordinado (II): Equilibrio y agilidad. Análisis reflexivo de los factores que mejoran la coordinación y el equilibrio de los distintos movimientos.

##### **Procedimientos**

- Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.

## **Actitudes**

- Valoración de la propia habilidad como punto de partida de la superación personal.
- Valoración de la existencia de diferentes niveles de destreza
- Realización de habilidades gimnásticas desde estrategias de aprendizaje cooperativo

## **UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS Y DEPORTES**

### **Conceptos**

- Bádmiton: Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos: el agarre de la raqueta. Saque corto y largo. Dejadas y juego tenso.
- Fútbol: Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos. Conducción del balón, el pase, el control del balón, el regate, el chut..
- Baloncesto: Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos: el bote, el pase y el tiro a canasta.
- Voleibol: Reglas básicas. La técnica: La posición básica, el pase de dedos, el pase de antebrazos y el saque.
- Deportes y juegos alternativos: Indiacá, palas, disco volador, balonkorf, malabares, minitenis y patinaje.
- Juegos y deportes populares y tradicionales de la propia comunidad.

### **Procedimientos**

- Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentario.
- Aplicación de los fundamentos técnicos tácticos y reglamentarios en situaciones de juego.
- Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos.

## **Actitudes**

- Respeto y aceptación de las normas y reglamentos.
- Actitudes de cooperación y respeto

## **BLOQUE 4. RITMO Y EXPRESIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4: RITMO Y EXPRESIÓN**

#### **Conceptos**

- Posibilidades de expresión y comunicación(II): dramatización
- Organización de una secuencia rítmica: aeróbic (Pasos básicos)
- Técnicas de respiración y relajación.

#### **Procedimientos**

- Práctica de actividades expresivas encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y la postura.
- Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales
- Puesta en práctica de las técnicas de respiración y relajación.



- Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica. Aeróbic. Pasos básicos. Bailes de salón.

### Actitudes

- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

## BLOQUE 5. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

### UNIDAD DIDÁCTICA 5: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

#### Conceptos.

- Medidas básicas de seguridad para actividades en la naturaleza.
- El senderismo.
- La escalada. Nociones de cabuyería.

#### Procedimientos

- Práctica de senderismo en el entorno próximo del Centro.
- Práctica de actividades en rocódromo.

#### Actitudes

- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de senderismo y en rocódromo.
- Respeto y valoración del entorno natural.

COMPETENCIAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Competencia matemática y competencia básica en ciencias y tecnología (CMCT)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25	Todas las unidades didácticas
Competencias sociales y civiles. (CSC)	26	Todas las unidades didácticas
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SIEP)	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Conciencia y expresiones culturales. (CEC)	8, 13, 14, 15, 16	U.D. nº 3: Juegos y deportes U.D. nº 4: Ritmo y expresión
Competencia para aprender a aprender. (CAA)	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Competencia en comunicación lingüística. (CCL)	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Competencia digital en el alumnado. (CD)	1, 2, 4, 6, 10, 14, 17, 19,	Todas las unidades didácticas

## SEGUNDO DE E.S.O. DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fundamentos biológicos de la conducta motriz:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aparato locomotor</li> <li>• Sistema respiratorio</li> <li>• Sistema circulatorio</li> </ul> </li> <li>• El calentamiento. Concepto y fases. Objetivos y pautas para su elaboración.</li> <li>• Condición física. Concepto.</li> <li>• Cualidades físicas básicas. Definición y clasificación.</li> <li>• Actividades físicas aeróbicas y su relación con la salud. Frecuencia cardiaca y zona de actividad aeróbica.</li> <li>• Identificación y puesta en práctica de ejercicios aplicados al calentamiento general.</li> <li>• Acondicionamiento físico general a través de sistemas de trabajo global: circuito, métodos naturales, entrenamiento total, carrera continua y juegos.</li> <li>• Realización de pruebas funcionales para comprobar la propia condición física.</li> <li>• Control de la intensidad del esfuerzo por la frecuencia cardiaca: toma de pulsaciones y calculo de la zona de actividad aeróbica.</li> <li>• Práctica de ejercicios de mantenimiento de la postura corporal.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS Y DEPORTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de Juegos y deportes alternativos y tradicionales.</li> <li>• Balonkorf.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 5: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Medidas básicas de seguridad para actividades en la naturaleza.</li> <li>• El senderismo.</li> <li>• El rocódromo.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica de una salida en el entorno próximo del Centro.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceptación de las normas de seguridad protección en la realización de actividades de senderismo.</li> <li>• Respeto y valoración del entorno natural.</li> </ul>	<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 2: EL MOVIMIENTO COORDINADO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El movimiento coordinado (II): Equilibrio y agilidad. Análisis reflexivo de los factores que mejoran la coordinación y el equilibrio de los distintos movimientos.</li> <li>• Ejecución de distintas combinaciones de habilidades gimnásticas y acrobáticas.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 4: EL RITMO Y LA EXPRESIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organización de una secuencia rítmica: aeróbic (Pasos básicos)</li> <li>• Combinación de movimientos de distintos segmentos corporales con desplazamientos siguiendo una secuencia rítmica. Aeróbic. Pasos básicos.</li> <li>• Técnicas de respiración y relajación.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS Y DEPORTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bádminton: Reglas básicas. Aspectos técnicos básicos: el agarre de la raqueta. Saque corto y largo. Dejadás y juego tenso.</li> <li>• Deportes alternativos: palas, disco, indiaca, malabares, minitenis y patinaje</li> <li>• Fútbol. Reglas básicas. Control del balón (cabeza, rodilla, pie, combinados). Conducción. Pases. Tiro a portería.</li> </ul>	<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS Y DEPORTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleibol: Reglas básicas. Conocimiento del gesto técnico del: toque de dedos. Antebrazos y saque de seguridad.</li> <li>• Balonmano. Adaptación al balón. El bote. El pase. El tiro a portería.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 4: EL RITMO Y LA EXPRESIÓN.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posibilidades de expresión y comunicación(II): dramatización</li> <li>• Práctica de actividades expresivas encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás: los gestos y la postura.</li> <li>• Experimentación de actividades tendentes a romper los bloqueos e inhibiciones personales</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailes de salón. Salsa, merengue. Coreografías.</li> <li>• Combinación de movimientos siguiendo una secuencia rítmica</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de tareas dirigidas al aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos, principios tácticos básicos y reglamentario de los deportes indicados</li> <li>• Aplicación de los fundamentos técnicos tácticos y reglamentarios en situaciones de juego.</li> <li>• Realización de actividades cooperativas y competitivas encaminadas al aprendizaje de los fundamentos técnicos y tácticos tratados en el segundo y tercer trimestre.</li> <li>• Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.</li> </ul>	

## **SEGUNDO DE E.S.O CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

1. 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.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- 1.2. 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.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico
- 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.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. **CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 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
- 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
- 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- 4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

5. 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.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 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.

6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. **CMCT, CAA, CSC.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

7. 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.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- 7.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. **CMCT, CAA, CSC.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físicodeportivas
- 8.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físicodeportivas
- 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

9. 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.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás
- 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. **CCL, CD, CAA.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

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.

11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. **CCL, CD, CAA, CSC, CEC.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

11.1 Elabora trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.

12. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

12.1. Participa en actividades en la naturaleza y respeta y valora el medio natural.

El siguiente cuadro relaciona las unidades didácticas, criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.

UNIDAD DIDÁCTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Nº)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (Nº)
UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	4 5 6 7 8 9 10	4.3, 4.4, 4.5, 4.6 5.1, 5.2, 5.3, 5.4 6.1, 6.2 7.1, 7.2, 7.3 8.1, 8.2, 8.3 9.1, 9.3 10.1
UNIDAD DIDÁCTICA 2: EL MOVIMIENTO COORDINADO: Equilibrio y agilidad.	1 7 9	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 7.1, 7.2, 7.3 9.1, 9.3
UNIDAD DIDÁCTICA 3: JUEGOS DEPORTIVOS	1 3 7 8 9 10 11	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 3.1, 3.2, 3.4 7.1, 7.2, 7.3 8.1, 8.2, 8.3 9.1, 9.3 10.1 11.1
UNIDAD DIDÁCTICA 4: RITMO Y EXPRESIÓN	2 7 8 9 10 11	2.1, 2.2, 2.3, 2.4 7.1, 7.2, 7.3 8.1, 8.2, 8.3 9.1, 9.3 10.1 11.1
UNIDAD DIDÁCTICA 5: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	7 8 9 10 12	7.1, 7.2, 7.3 8.1, 8.2, 8.3 9.1, 9.3 10.1 12.1

## **TERCERO DE E.S.O.**

<b>OBJETIVOS</b>
------------------

1. Conocer los efectos que producen en los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano la práctica habitual de ejercicio físico correctamente realizado.
2. Conocer y practicar los sistemas de trabajo de las cualidades físicas básicas para obtener una mejora de forma progresiva y beneficiosa para la salud.
3. Utilizar la frecuencia cardiaca como indicador de las adaptaciones del organismo al ejercicio.
4. Valorar el estado de capacidades físicas y habilidades específicas, y planificar actividades de acuerdo con su nivel.
5. Conocer y practicar modalidades deportivas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
6. Participar con independencia del nivel de habilidad alcanzado en juegos y deportes (convencionales, recreativos y populares), valorando los aspectos de relación que fomentan y mostrando actitudes de tolerancia y deportividad.
7. Entender y valorar el papel comunicador del cuerpo diseñando y practicando actividades de dramatización y rítmicas para contribuir de forma armónica al desarrollo personal
8. Realizar actividades deportivas y recreativas con un nivel de autonomía aceptable en su ejecución, que permitan mejorar las capacidades socio-afectivas y psico-sociales.
9. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
10. Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas.
11. Desarrollar la autonomía para desenvolverse en medios no habituales.
12. Profundizar en el conocimiento de medidas, normas y reglas para la realización de actividades físicas en diferentes entornos de aprendizaje.
13. Apreciar como un valor las diferencias personales, con independencia de su origen.
14. Desarrollar actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros

## CONTENIDOS

### **BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

### **BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

#### **UNIDAD DIDACTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

##### **Conceptos**

- El calentamiento general y específico. Fases y efectos sobre el organismo.
- El cuerpo humano y el ejercicio físico
- La condición física y la salud.
- Las cualidades físicas: resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad. Definición y clasificación.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: Resistencia aeróbica, fuerza resistencia y flexibilidad. Métodos de entrenamiento.
- Efectos positivos que la práctica de actividad física produce en el organismo.
- Importancia del control de la frecuencia cardiaca en la realización de actividades físicas.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- La relajación: Método de Jacobson.
- Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los distintos tipos de actividad física.

##### **Procedimientos**

- Elaboración y puesta en práctica del calentamiento general y específico.
- Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total, fátlek.
- Realización de circuitos y entrenamiento total para el desarrollo de la fuerza resistencia
- Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de la flexibilidad.
- Aplicación de métodos de trabajo para el desarrollo de la velocidad de reacción y de desplazamiento
- Control y registro de la frecuencia cardiaca en distintas actividades. Zonas de actividad.
- Elaboración de una dieta personal en función de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.
- Práctica del método de relajación Jacobson.

##### **Actitudes**

- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de actividad física produce en el organismo.
- Valoración de la alimentación como factor decisivo en la salud personal.
- Utilización de la relajación como medio para la toma de conciencia del control corporal.

## **BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2: HABILIDADES DEPORTIVAS**

#### **Conceptos**

- Voleibol: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Bádminton: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Hockey: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Baloncesto: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios
- Deportes y juegos alternativos: Indiaca, palas, *disco volador*, malabares, minitenis y patinaje.

#### **Procedimientos**

- Profundización en la mejora de los medios técnicos y tácticos para atender las demandas de los principios fundamentales de un deporte de equipo en espacio común y participación simultánea. Hockey y baloncesto.
- Profundización en la mejora de los medios técnicos y tácticos para atender las demandas de los principios fundamentales de un deporte de equipo o individual en espacio separado y participación alternativa. Voleibol, bádminton.

#### **Actitudes**

- Concepción de la estrategia deportiva como elemento que no sólo sirve para la resolución inteligente de los problemas técnicos y tácticos del juego, sino como elementos de relación entre los participantes desde la cooperación, la tolerancia y la armonía entre géneros.
- Valoración de la tolerancia y la deportividad por encima de la búsqueda desmedida de los resultados.
- Consideración del deporte como producto de consumo que merece ser sometido a una reflexión crítica.

## **BLOQUE 4. RITMO Y EXPRESIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN.**

#### **Conceptos**

- El aeróbic.
- Bailes de Salón. Historia y pasos básicos de los bailes latinos: Salsa, Merengue y Cha-cha

#### **Procedimientos**

- Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad. Aeróbic. Bailes de salón (Salsa, Merengue y Cha-cha). Realización de coreografías.

#### **Actitudes**

- Toma de conciencia de las diferentes calidades del movimiento y las acciones básicas del esfuerzo desde el punto de vista expresivo-comunicativo.



## BLOQUE 5. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

#### Conceptos

- Las carreras de orientación: Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad.
- Riesgos propios de la vida en la naturaleza: Traumatismos, fracturas etc. Primeros auxilios.
- La escalada deportiva y los nudos: una aproximación a un hecho cultural y lúdico. Medidas básicas de seguridad.

#### Procedimientos

- Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas. Perfiles topográficos. Manejo de brújulas.
- Realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- Simulación de actuaciones de primeros auxilios en caso de accidente.
- Escalada en un rocódromo o pared (horizontal y vertical), deslizarse por una tirolina y rapelar por una pared.

#### Actitudes

- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades en la naturaleza.
- Valoración de las actividades en la naturaleza como una práctica recreativa y lúdica.
- Respeto por la utilización adecuada del material y las instalaciones.

COMPETENCIAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Competencia matemática y competencia básica en ciencias y tecnología (CMCT)	1, 2, 3, 4, 5, 8, 12	U.D. nº 1: Condición física y salud U.D. nº 2: Habilidades deportivas U.D. nº4: Actividades físicas en el mundo natural
Competencias sociales y civiles. (CSC)	6, 7, 8, 11, 13, 14	Todas las unidades didácticas
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SIEP)	6, 7, 8, 9, 11, 12, 14	Todas las unidades didácticas
Conciencia y expresiones culturales. (CEC)	6, 7, 9, 10, 13,	U.D. nº 2: Habilidades deportivas U.D. nº3: Ritmo y expresión
Competencia para aprender a aprender. (CAA)	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Competencia en comunicación lingüística. (CCL)	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Competencia digital en el alumnado. (CD)	1, 2, 5, 9,	Todas las unidades didácticas

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El calentamiento general y específico. Fases y efectos sobre el organismo.</li> <li>• Cualidades físicas básicas. Definición y Clasificación.</li> <li>• Capacidades físicas relacionadas con la salud: Resistencia aeróbica y flexibilidad. Métodos de entrenamiento.</li> <li>• Efectos positivos que la práctica de actividad física produce en el organismo.</li> <li>• Importancia del control de la frecuencia cardiaca en la realización de actividades físicas.</li> <li>• Elaboración y puestas en prácticas de calentamientos generales.</li> <li>• Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total, fírtlek.</li> <li>• Realización de circuitos y entrenamiento total para el desarrollo de la fuerza resistencia</li> <li>• Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de la flexibilidad.</li> <li>• Aplicación de métodos de trabajo para el desarrollo de la velocidad de reacción y de desplazamiento</li> <li>• Control y registro de la frecuencia cardiaca en distintas actividades. Zonas de actividad.</li> <li>• Alimentación. Equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.</li> <li>• Hábitos posturales.</li> <li>• Los sistemas metabólicos de obtención de energía.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de técnicas básicas de orientación: lectura de mapas. Perfiles topográficos. Manejo de brújulas.</li> <li>• Nociones básicas sobre orientación. Normas de seguridad</li> <li>• Realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.</li> </ul>	<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 2: HABILIDADES DEPORTIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hockey: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>• Los juegos y deportes alternativos: Indiaca, palas, disco volador, malabares, minitenis y patinaje.</li> <li>• Bádminton: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>• Profundización en la mejora de los medios técnicos y tácticos para atender las demandas de los principios fundamentales de los deportes tratados</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobic. Coreografía.</li> </ul>	<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 2: HABILIDADES DEPORTIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Voleibol: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>• Baloncesto: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>• Los juegos y deportes alternativos: El prebéisbol, el fut-voley, los zancos y juegos malabares.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bailes de Salón: Salsa, Merengue y Cha-Cha. Coreografía.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La relajación: Práctica del método de relajación Jacobson</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesgos propios de la vida en la naturaleza: Traumatismos, fracturas etc. Primeros auxilios.</li> <li>• Simulación de actuaciones de primeros auxilios en caso de accidente.</li> <li>• La escalada deportiva y los nudos: una aproximación a un hecho cultural y lúdico. Medidas básicas de seguridad.</li> </ul>

### TERCERO DE E.S.O. DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS

## **TERCERO DE E.S.O CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

1. 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.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas
- 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- 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.
- 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.

2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- 2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

3. 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.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- 3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- 3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- 3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4. 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.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 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.
- 4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- 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
- 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.
- 4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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

5. 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.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

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

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.

6. 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.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

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

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

6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

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

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

7.3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. **CMCT, CAA, CSC.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

8.2 Respeto el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

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.

9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. **CCL, CSC.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el curso, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. **CCL, CD, CAA.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

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.

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.

11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

11.1 Participa 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

El siguiente cuadro relaciona las unidades didácticas, criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.

UNIDAD DIDÁCTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Nº)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (Nº)
UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	4 5 6 7 8 9 10	4.1, 4.2, 4.3, 4.4, 4.5, 4.6 5.1, 5.2, 5.3, 5.4 6.1, 6.2, 6.3 7.1, 7.2, 7.3 8.1, 8.2, 8.3 9.1, 9.3 10.1, 10.2
UNIDAD DIDÁCTICA 2: HABILIDADES DEPORTIVAS	1 3 5 7 9 10	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 3.1, 3.2, 3.3, 3.4 5.4 7.1, 7.2, 7.3 9.1, 9.2, 9.3 10.1, 10.2
UNIDAD DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN	2 7 9	2.1, 2.2, 2.3, 2.4 7.1, 7.2, 7.3 9.1
UNIDAD DIDÁCTICA 4: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	7 8 9 10 11	7.1, 7.2, 7.3 8.1, 8.2, 8.3 9.1, 9.2, 9.3 10.1, 10.2 11.1

## **CUARTO DE E.S.O.**

<b>OBJETIVOS</b>
------------------

1. Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en el desarrollo personal y en la mejora en condiciones de la calidad de vida y salud.
2. Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.
3. Aumentar sus posibilidades de rendimiento motor mediante el acondicionamiento y mejora de las capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus funciones de ajuste, dominio y control corporal, desarrollando actitudes de superación.
4. Ser consecuente con el conocimiento del cuerpo y sus necesidades, adoptando una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
5. Participar, con independencia del nivel alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación, respeto y no discriminatorias.
6. Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.
7. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
8. Entender y valorar el papel comunicador del cuerpo diseñando y practicando actividades de dramatización y rítmicas para contribuir de forma armónica al desarrollo personal.
9. Reflexionar de manera crítica sobre el significado social del fenómeno deportivo y sus implicaciones actitudinales para educar al espectador y al consumidor.
10. Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
11. Reflexionar de manera crítica sobre el significado social del fenómeno deportivo y sus implicaciones actitudinales para educar al espectador y al consumidor.
12. Valorar el patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas.
13. Respetar el medio natural y responsabilizarse de su conservación y mejora.
14. Profundizar en el conocimiento de medidas, normas y reglas para la realización de actividades físicas en diferentes entornos de aprendizaje.

## CONTENIDOS

### **BLOQUE 1. SALUD Y CALIDAD DE VIDA BLOQUE 2. CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

##### **Conceptos**

- El calentamiento general y específico. Características. Pautas para su elaboración.
- Cualidades físicas básicas. Definición y Clasificación. Métodos de entrenamiento.
- Efectos positivos que la práctica de actividad física produce en el organismo.
- Importancia del control de la frecuencia cardiaca en la realización de actividades físicas.
- La higiene deportiva. Primeros auxilios.

##### **Procedimientos**

- Elaboración y puestas en prácticas de calentamientos generales y específicos, previo análisis de la actividad física que se realiza.
- Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total, fátlek.
- Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de la flexibilidad.
- Acondicionamiento de la fuerza-resistencia
- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia.

##### **Actitudes**

- Toma de conciencia de los efectos positivos que conlleva la práctica de actividad física de intensidad moderada, adecuada a las propias limitaciones y posibilidades, sistematizando su realización frente a actitudes sedentarias y hábitos perjudiciales y negativos para la salud.

### **BLOQUE 3. JUEGOS Y DEPORTES**

#### **UNIDAD DIDACTICA 2: HABILIDADES DEPORTIVAS**

##### **Conceptos**

- Voleibol: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Bádminton: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Fútbol-sala: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Balonmano: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.
- Los juegos y deportes alternativos.

## **Procedimientos**

- Profundización en la mejora de los medios técnicos y tácticos para atender las demandas de los principios fundamentales de un deporte de equipo en espacio común y participación simultánea. Fútbol-sala y Balonmano.
- Profundización en la mejora de los medios técnicos y tácticos para atender las demandas de los principios fundamentales de un deporte de equipo o individual en espacio separado y participación alternativa. Voleibol, bádminton.
- Profundización en la mejora de los medios técnicos y tácticos para atender las demandas de los principios fundamentales de los deportes alternativos: Indíaca, palas, disco volador, prebéisbol, fut-voley, juegos malabares, minitenis.
- Planificación de propuestas de actividades aplicables de los deportes que se están practicando, llevando a la práctica de forma autónoma.
- Observación, análisis y debate sobre actitudes y comportamientos violentos en la práctica de actividad deportiva, competitiva y lúdica: origen, consecuencias y propuestas para la solución.

## **Actitudes**

- Aceptación de las funciones atribuidas dentro de la labor de equipo, valorando especialmente la cooperación y la tolerancia.

## **BLOQUE 4. RITMO Y EXPRESIÓN**

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN**

#### **Conceptos**

- La relajación: Método Schultz.
- Dramatización: El cuerpo, el espacio, el tiempo, la energía y la relación entre éstos.
- Historia y pasos básicos de los bailes de salón.

#### **Procedimientos**

- Dramatización: Trabajo de diferentes propuestas prácticas donde se refleje el juego simbólico, dramático y escénico.
- Práctica de actividades que supongan el trabajo de la respiración y la relajación.
- Realización de movimientos combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad. Realización de coreografías.

#### **Actitudes**

- Realización de actividades rítmicas y dramáticas donde se propicie el trabajo colectivo desarrollando el sentido de responsabilidad y el respeto hacia los demás.



## BLOQUE 5. ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL.

### UNIDAD DIDÁCTICA 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

#### Conceptos

- Actividades en la naturaleza. Los deportes de invierno y las actividades en la nieve.
- Actividades en la naturaleza: El senderismo. La acampada. Escalada. Técnicas de escalada.

#### Procedimientos

- Realización de actividades en la nieve, esquí.
- Manejo del material de escalada. Identificación de problemas en el uso de materiales de escalada.

#### Actitudes

- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

COMPETENCIAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Competencia matemática y competencia básica en ciencias y tecnología (CMCT)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 12, 13	U.D. nº 1: Condición física y salud U.D. nº 2: Habilidades deportivas U.D. nº4: Actividades físicas en el mundo natural
Competencias sociales y civiles. (CSC)	3, 5, 6, 8, 9, 14	Todas las unidades didácticas
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SIEP)	2, 3, 5, 6, 8, 12, 14	Todas las unidades didácticas
Conciencia y expresiones culturales. (CEC)	6, 8, 9, 12	U.D. nº 2: Habilidades deportivas U.D. nº3: Ritmo y expresión
Competencia para aprender a aprender. (CAA)	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Competencia en comunicación lingüística. (CCL)	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Competencia digital en el alumnado. (CD)	1, 7, 14	U.D. nº 1: Condición física y salud U.D. nº 2: Habilidades deportivas U.D. nº4 Actividades físicas en el mundo natural

## CUARTO DE E.S.O. DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<p><b>U. DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El calentamiento específico. Características. Pautas para su elaboración.</li> <li>• Cualidades físicas básicas. Definición y Clasificación.</li> <li>• Capacidades físicas relacionadas con la salud: Resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia. Métodos de entrenamiento.</li> <li>• Efectos positivos que la práctica de actividad física produce en el organismo.</li> <li>• Importancia del control de la frecuencia cardiaca en la realización de actividades físicas.</li> <li>• La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos ¿Cómo corregirlos?</li> <li>• Primeros auxilios.</li> <li>• Elaboración y puestas en prácticas de calentamientos generales y específicos.</li> <li>• Aplicación de sistemas específicos de entrenamiento de la resistencia aeróbica: carrera continua, entrenamiento total, f4rtlek.</li> <li>• Aplicación del método estático y dinámico en el trabajo de la flexibilidad.</li> <li>• Acondicionamiento de la fuerza-resistencia.</li> <li>• Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de la resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia.</li> </ul>	<p><b>U. DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ritmo y expresión: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dramatización: propuestas prácticas donde se refleje el juego simbólico, dramático y escénico.</li> <li>• La relajación: Práctica del método de relajación Schultz.</li> <li>• Ritmo y expresión: Bailes de Salón (Composiciones coreográfica)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 2: HABILIDADES DEPORTIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fútbol-sala: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>• Balonmano: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Deportes alternativos: Indiaca, palas, disco volador,</li> <li>• Badminton: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los deportes de invierno y las actividades en la nieve.</li> </ul>	<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 2: HABILIDADES DEPORTIVAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes alternativos: prebéisbol, fut-voley, juegos malabares, minitenis y patinaje.</li> <li>• Voleibol: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios.</li> <li>• Balonmano: Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 4: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Escalada. Técnicas de escalada.</li> <li>• Manejo del material de escalada. Identificación de problemas en el uso de materiales de escalada.</li> </ul> <p><b>U. DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Composición coreográfica.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profundización en la mejora de los medios técnicos y tácticos para atender las demandas de los principios fundamentales de los deportes tratados en el segundo y tercer trimestre.</li> <li>• Planificación de propuestas de actividades aplicables de los deportes que se están practicando, llevando a la práctica de forma autónoma.</li> <li>• Observación, análisis y debate sobre actitudes y comportamientos violentos en la práctica de actividad deportiva, competitiva y lúdica: origen, consecuencias y propuestas para la solución</li> </ul>	

## **CUARTO DE E.S.O. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.

1.2. 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. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. **CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

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. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

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 colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.

3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.

3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.

3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. **CMCT, CAA.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

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.

4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

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.

4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

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.

5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. **CMCT, CAA, CSC.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

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.

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.

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.

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

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma

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

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

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.

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.

8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. **CMCT, CAA, CSC.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

10. 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.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

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.

11. 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.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

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.

11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. **CCL, CD, CAA.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.

12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. **CMCT, CAA, CSC, SIEP.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

13.1 Participa 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

El siguiente cuadro relaciona las unidades didácticas, criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.

UNIDAD DIDÁCTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Nº)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (Nº)
UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	4 5 6 10 11	4.1, 4.2, 4.3, 4.4 5.1, 5.2, 5.3, 5.4 6.1, 6.2, 6.3 10.1, 10.2, 10.3 11.1, 11.2
UNIDAD DIDÁCTICA 2: HABILIDADES DEPORTIVAS	1 3 7 9 10 11 12	1.1, 1.2, 1.3 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5, 3.6 7.1, 7.2, 7.3 8.1, 8.2, 8.3 10.1, 10.2, 10.3 11.1, 11.2 12.1, 12.2, 12.3
UNIDAD DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN	2 11 12	2.1, 2.2, 2.3 11.3 12.1, 12.2, 12.3
UNIDAD DIDÁCTICA 4: ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	9 10 11 13	9.1, 9.2, 9.3 10.1, 10.2, 10.3 11.1 13.1

## PRIMERO DE BACHILLERATO

<b>OBJETIVOS</b>
------------------

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

## CONTENIDOS

### 1. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

#### Conceptos

- Efectos del sedentarismo y beneficios de la práctica de la actividad física en el organismo.
- Concepto de condición física. Pruebas funcionales para su valoración.
- Las cualidades físicas básicas:
  - Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
  - Sistemas y métodos para el desarrollo de las mismas.
- Los principios del entrenamiento deportivo. Planificación y programación de un entrenamiento deportivo.
- Sistemas energéticos implicados en la actividad física.
- Alimentación: La dieta equilibrada: Características básicas. Necesidades energéticas del organismo. El equilibrio energético, el balance energético entre el aporte alimenticio y el consumo en función de las actividades realizadas.
- Las lesiones y su prevención.
- La respiración. La relajación: el método de Schultz y Jacobson.
- El masaje.

#### Procedimientos

- Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Práctica de sistemas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.

#### Actitudes

- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.

### 2. ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE

#### Conceptos

- Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física.
- El deporte como fenómeno social y cultural.
- Fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios de: baloncesto, hockey, balonmano, fútbol y balonkorf.
- Fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios de: Bádminton y voleibol
- Los juegos tradicionales y aspectos socioculturales asociados a ellos.
- Deportes alternativos: palas, disco volador, indiacas, malabares, minitenis y patinaje.
- Actividades físicas en la naturaleza: Los deportes de invierno, el senderismo, la orientación y la escalada.

#### Procedimientos

- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios de: baloncesto, hockey, balonmano, fútbol y balonkorf.
- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios de: Bádminton y voleibol.

- Realización de deportes alternativos: palas, disco volador, indiacas, malabares, minitenis y patinaje.
- La práctica deportiva y los recursos del entorno. Organización y realización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el contexto sociocultural del centro.
- Investigación en el contexto familiar y social sobre los juegos tradicionales realizados por diferentes generaciones y los aspectos socioculturales asociados a ellos.
- Planificación y organización de actividades en el medio natural. La playa.
- Realización y planificación de actividades de escalada y manejo correcto del material.
- Realización y planificación de actividades de senderismo y montaje de tiendas de campaña.
- Realización y planificación de actividades de orientación.

### **Actitudes**

- Aceptación de las funciones atribuidas dentro de la labor de equipo, valorando especialmente la cooperación y la tolerancia.
- Participar de forma activa en la realización de actividades físico-deportivas, cuidando las instalaciones, los materiales y respetando las reglas del juego.
- Mostrar actitudes tolerantes, deportivas y no sexistas, tanto cuando se adopta el papel de participante como el de espectador.
- Comportarse respetuosamente con el medio natural y utilizar las técnicas adecuadas en el desarrollo de actividades físicas en la naturaleza.

## **3. RITMO Y EXPRESIÓN**

### **Conceptos**

- El ritmo. Efectos sobre la actividad física.
- Manifestaciones rítmicas. Origen y evolución histórica.
- Las danzas y aspectos socioculturales asociados a ellas.

### **Procedimientos**

- Práctica de movimientos danzados.
- Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elemento de expresión y comunicación.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o sostén.
- Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.
- Investigación en el contexto familiar y social sobre las danzas realizadas por diferentes generaciones y los aspectos socioculturales asociados a ellas.

### **Actitudes**

- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.



COMPETENCIAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Competencia matemática y competencia básica en ciencias y tecnología <b>(CMCT)</b>	1, 2, 3, 4, 5, 6	U.D. nº 1: Condición física y salud U.D.nº 2: Habilidades deportivas
Competencias sociales y civiles. <b>(CSC)</b>	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. <b>(SIEP)</b>	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Conciencia y expresiones culturales. <b>(CEC)</b>	1, 3, 4, 7	U.D.nº 2: Habilidades deportivas U.D. nº3: Ritmo y expresión
Competencia para aprender a aprender. <b>(CAA)</b>	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Competencia en comunicación lingüística. <b>(CCL)</b>	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Competencia digital en el alumnado. <b>(CD)</b>	1, 4,	U.D. nº 1: Condición física y salud U.D.nº 2: Habilidades deportivas

PRIMER TRIMESTRE	SEGUNDO TRIMESTRE	TERCER TRIMESTRE
<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Efectos del sedentarismo y beneficios de la práctica de la actividad física en el organismo.</li> <li>Concepto de condición física. Pruebas funcionales para su valoración.</li> <li>Las cualidades físicas básicas: <ul style="list-style-type: none"> <li>Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad.</li> <li>Sistemas y métodos para el desarrollo de las mismas.</li> </ul> </li> <li>Los principios del entrenamiento deportivo. Planificación y programación de un entrenamiento deportivo.</li> <li>Sistemas energéticos implicados en la actividad física. <ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de pruebas de evaluación de la condición física saludable.</li> <li>Práctica de sistemas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.</li> <li>Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.</li> </ul> </li> </ol>	<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 2: ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del bádminton, baloncesto, balonkork y hockey.</li> <li>Los juegos tradicionales. Aspectos socioculturales asociados a ellos.</li> <li>Deportes alternativos: palas, disco volador, indiacas.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Alimentación. <ul style="list-style-type: none"> <li>La dieta equilibrada: características básicas.</li> <li>Necesidades energéticas del organismo.</li> <li>El equilibrio energético. el balance energético entre el aporte alimenticio y el consumo en función de las actividades realizadas.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica de movimientos danzados.</li> <li>Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elemento de expresión y comunicación.</li> <li>Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o sostén.</li> <li>Elaboración y representación de una composición individual o colectiva.</li> </ul>	<p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 2: ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Concepto del deporte competitivo y recreativo.</li> <li>Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonmano, fútbol y voleibol.</li> <li>Deportes alternativos: palas, disco volador, indiacas, malabares.</li> <li>Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física.</li> <li>Actividades físicas en la naturaleza: Los deportes de invierno, el senderismo, la orientación y la escalada.</li> <li>Organización y realización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el contexto sociocultural del centro.</li> <li>Planificación y organización de actividades en el medio natural. La playa.</li> <li>Realización y planificación de actividades de escalada y manejo correcto del material.</li> <li>Realización y planificación de actividades de senderismo y montaje de tiendas de campaña.</li> <li>Realización y planificación de actividades de orientación.</li> </ul> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Las lesiones y su prevención.</li> <li>La respiración y a relajación: el método de Schultz y Jacobson.</li> <li>El masaje.</li> </ol> <p><b>UNIDAD DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Expresión: las Sevillanas</li> <li>Las danzas. . Aspectos socioculturales asociados a ellas.</li> </ul>

**PRIMERO DE BACHILLERATO. DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS**

## **PRIMERO DE BACHILLERATO. CRITERIOS DE EVALUACIÓN. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES**

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. **CMCT. CSC. CEC. CAA.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

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

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.
- 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
- 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo

3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. **SIEP. CSC. CEC. CCL.**

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

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

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

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

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

### **Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.

- 5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
- 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

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

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

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

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. **CSC. SIEP. CEC. CAA. CCL.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

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

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. **CSC. CEC. CAA. CCL.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
- 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. **CSC. SIEP. CAA. CCL. CD.**

**Estándares de aprendizaje evaluables:**

- 9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

El siguiente cuadro relaciona las unidades didácticas, criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.

UNIDAD DIDÁCTICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN (Nº)	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES (Nº)
UNIDAD DIDÁCTICA 1: ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	4 5 6 7 8 9	4.1, 4.2, 4.3, 4.4 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6 6.1, 6.2 7.1, 7.2, 7.3 8.1, 8.2 9.1, 9.2
UNIDAD DIDÁCTICA 2: ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y TIEMPO LIBRE	1 3 6 7 8 9	1.1, 1.2, 1.3, 1.4 3.1, 3.2, 3.3, 3.4, 3.5 6.1, 6.2 7.1, 7.2, 7.3 8.1, 8.2 9.1, 9.2
UNIDAD DIDÁCTICA 3: RITMO Y EXPRESIÓN	2 7 8	2.1, 2.2, 2.3 7.1, 7.2, 7.3 8.1, 8.2

## SEGUNDO DE BACHILLERTO

<b>OBJETIVOS</b>
------------------

1. Conocer y valorar las repercusiones que la actividad física tiene en el ser humano utilizando dicho conocimiento para lograr una mayor calidad de vida.
2. Conocer los medios, métodos y técnicas de la actividad física y utilizarlos para mejorar los rendimientos personales, teniendo en cuenta las propias características biológicas y psicológicas, y respetando las de otras personas.
3. Planificar actividades físicas y deportivas que le permitan satisfacer sus propias necesidades y le sirvan como recurso para ocupar su tiempo libre.
4. Evaluar el nivel de condición física, elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud incrementando las capacidades físicas implicadas.
5. Participar en actividades deportivas (convencionales y recreativas) cooperando con los compañeros y valorando los aspectos de relación que las mismas conllevan.
6. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que contribuyan a su conservación y mejora.
7. Utilizar y valorar técnicas de relajación como medio de conocimiento personal y como recurso para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida diaria.
8. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.
9. Diseñar y practicar, en pequeños grupos, coreografías con una base musical como medio de comunicación y expresión creativa.
10. Conocer y practicar actividades físicas adaptadas y deportes específicos como opción para valorar y comprender la realidad y limitaciones de otras personas.

## **I CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD**

### **Conceptos**

- **ACTIVIDAD FÍSICA Y SEDENTARISMO.**
- **LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS.**
- **LA TRANSFERENCIA DE LA ENERGÍA DURANTE EL EJERCICIO. LOS SISTEMAS ENERGÉTICOS:** anaeróbica aláctico, anaeróbico láctico y sistemas aeróbicos.
- **LAS BASES Y LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO.** La planificación del entrenamiento deportivo.
- **NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN**
- **HIGIENE PERSONAL.**  
Higiene de la ropa y del calzado.  
Prevención y lesiones más frecuentes en la actividad física y el deporte: Primeros auxilios.  
Prevención de defectos posturales: Escoliosis, cifosis y lordosis  
Actividad y descanso.

### **Procedimientos**

- Realización de pruebas de evaluación de la condición física.
- Práctica de sistemas y ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de relajación que inciden positivamente sobre los niveles de salud.
- Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.
- Preparación de temas.

### **Actitudes**

- Desarrollo de una actitud crítica frente a los hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud: sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, etc.
- Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.

## **II HABILIDADES DEPORTIVAS**

### **Conceptos**

- **CLASIFICACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO.** Salidas profesionales relacionadas con la actividad física.
- **EJERCICIO Y NATURALEZA.** Normas básicas de protección, precaución y seguridad.
- **DEPORTES COOPERATIVOS: FÚTBOL, BALONCESTO, BALONMANO Y HOCKEY**
- **DEPORTES CON RED: VOLEIBOL, BADMINTON.**

### **Procedimientos**

- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios de: baloncesto, hockey, balonmano, fútbol y balonkorf.
- Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios de: Bádminton y voleibol.
- Deportes alternativos: palas, disco volador, indiacas.

- La práctica deportiva y los recursos del entorno. Organización y realización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el contexto sociocultural del centro.
- Planificación y organización de actividades en el medio natural.
- Exposición de los temas tratados. Análisis de las salidas profesionales relacionadas con la actividad física.

#### **Actitudes**

- Aceptación de las funciones atribuidas dentro de la labor de equipo, valorando especialmente la cooperación y la tolerancia.

### **III RITMO Y EXPRESIÓN**

#### **Conceptos**

- La música y la expresión

#### **Procedimientos**

- Realización de diferentes manifestaciones danzadas tanto estructuradas como no estructuradas.
- Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elemento de expresión y comunicación.
- Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o sostén.
- Elaboración y representación de una composición colectiva.

#### **Actitudes**

- Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.

COMPETENCIAS	OBJETIVOS	CONTENIDOS
Competencia matemática y competencia básica en ciencias y tecnología (CMCT)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 8	U.D. nº 1: Condición física y salud U.D.nº 2: Habilidades deportivas
Competencias sociales y civiles. (CSC)	2, 5, 7, 10	Todas las unidades didácticas
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SIEP)	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Conciencia y expresiones culturales. (CEC)	5, 9, 10	U.D.nº 2: Habilidades deportivas U.D. nº3: Ritmo y expresión
Competencia para aprender a aprender. (CAA)	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Competencia en comunicación lingüística. (CCL)	Todos los objetivos	Todas las unidades didácticas
Competencia digital en el alumnado. (CD)	1, 2, 6, 10	Todas las unidades didácticas



## SEGUNDO DE BACHILLERATO. DISTRIBUCIÓN DE CONTENIDOS

1º trimestre	2º trimestre	3º trimestre
<p><b>Conceptos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad física y sedentarismo.</li> <li>• Las cualidades físicas básicas.</li> <li>• La transferencia de la energía durante el ejercicio. las bases y los principios del entrenamiento físico.</li> </ul> <p><b>Procedimientos</b> <b>Actividad física y salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de pruebas de evaluación de la condición física.</li> <li>• Práctica de diferentes sistemas de entrenamiento para el desarrollo de las capacidades físicas y técnicas de relajación que inciden positivamente sobre los niveles de salud.</li> <li>• Elaboración y puesta en práctica, de manera autónoma, de un programa personal de actividad física y salud, atendiendo a la frecuencia, intensidad, tiempo y tipo de actividad.</li> </ul>	<p><b>Conceptos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutrición y alimentación</li> <li>• Higiene personal.</li> <li>• Clasificación del ejercicio físico.</li> <li>• Ejercicio y naturaleza.</li> </ul> <p><b>Procedimientos</b> <b>Habilidades deportivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios de: baloncesto, hockey y balonkorf.</li> <li>• Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios del bádminton.</li> <li>• Deportes alternativos: palas, disco volador, indiacas.</li> <li>• La práctica deportiva y los recursos del entorno. Organización y realización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el contexto sociocultural del centro.</li> <li>• Planificación y organización de actividades en el medio natural.</li> </ul>	<p><b>Conceptos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deportes cooperativos: fútbol, baloncesto, balonmano y hockey</li> <li>• Deportes con red: voleibol, badminton.</li> </ul> <p><b>Procedimientos</b> <b>Habilidades deportivas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios de: balonmano, fútbol.</li> <li>• Perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, principios tácticos y reglamentarios de: voleibol.</li> <li>• Deportes alternativos: palas, disco volador, indiacas.</li> <li>• La práctica deportiva y los recursos del entorno. Organización y realización de actividades físicas, deportivas y recreativas en el contexto sociocultural del centro.</li> <li>• Planificación y organización de actividades en el medio natural.</li> <li>• Exposición de los temas tratados.</li> </ul>
	<p><b>Ritmo y expresión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realización de diferentes manifestaciones danzadas tanto estructuradas como no estructuradas.</li> <li>• Exploración y utilización del espacio y el tiempo como elemento de expresión y comunicación.</li> <li>• Realización de actividades físicas, utilizando la música como fondo y/o sostén.</li> <li>• Elaboración y representación de una composición colectiva.</li> </ul>	
<p><b>Actitudes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollo de una actitud crítica frente a los hábitos y prácticas sociales que perjudican la salud: sedentarismo, consumo de sustancias tóxicas, etc.</li> <li>• Aceptación de la responsabilidad en el mantenimiento y/o mejora de la condición física.</li> <li>• Aceptación de las funciones atribuidas dentro de la labor de equipo, valorando especialmente la cooperación y la tolerancia.</li> <li>• Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las actividades practicadas.</li> <li>• Desarrollo de una actitud crítica frente a la conservación y mejora del medio ambiente.</li> </ul>		

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN

### CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

1. Aplicar los conocimientos relativos a las ciencias del movimiento corporal para el diseño, planificación, programación de la actividad física, en los campos del ocio, recreación y el deporte de forma individual o colectiva. **CMCT. CSC. CAA. SIEP. ECE. CD. CCL.**
2. Conocer, analizar y valorar la capacidad biológica individual o colectiva que permita fomentar, desarrollar y adaptar la actividad física a los objetivos de salud, bienestar, protección del medio ambiente y el entorno. **CMCT. CAA. CSC. SIEP. CEC. CD. CCL.**
3. Conocer y analizar los mecanismos que intervienen en el movimiento corporal, partiendo de estructura fisiológica, anatómica y sus fuentes energéticas que permitan el desarrollo o mantenimiento de la salud y el rendimiento. **CMTC. CAA. CEC. CD. CCL.**

### HABILIDADES DEPORTIVAS

4. Diseñar y organizar actividades de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo. **CAA. CSC. SIEP. CD. CCL.**
5. Haber perfeccionado las habilidades específicas de los deportes seleccionados y demostrar un dominio técnico y táctico en situaciones reales de la práctica. **CAA. CSC. SIEP. CEC. CCL.**
6. Perfeccionar las técnicas específicas de las actividades en el medio natural y organizar actividades en él. **CAA. CSC. SIEP.**

### RITMO Y EXPRESIÓN

7. Elaborar composiciones corporales teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperar con los compañeros y transmitir un mensaje a los demás. **CAA. CCL. CEC. CSC. SIEP. CD.**
8. Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud. **CAA. SIEP. CEC.**

BLOQUE DE CONTENIDOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	1, 2, 3, 4.
HABILIDADES DEPORTIVAS	4, 5, 6.
RITMO Y EXPRESIÓN	7, 8.

## **METODOLOGÍA EN E.S.O. Y BACHILLERATO**

En función de los objetivos del área de Educación Física planteados para contribuir a la consecución de los fines educativos propuestos en nuestra Comunidad Educativa, y dentro del marco de Orientaciones Metodológicas contempladas en el Decreto 111/2016 y 110/2016 de 14 de junio, vamos a ir concretando que actuaciones metodológicas se van a llevar a cabo para el desarrollo de la presente programación:

### **Sobre las características de la sesión**

- Las sesiones quedan definidas dentro de cada bloque de contenidos, pero a su vez bajo un tratamiento global de capacidades que se manifiestan en toda conducta motriz (motrices, cognitivas y afectivas)
- El trabajo se ajusta a las condiciones biológicas del alumnado, determinando su nivel inicial y a partir de este punto intentando trabajar de forma individualizada, ajustando la enseñanza por niveles, con flexibilidad en los mecanismos de aprendizaje, como un tratamiento específico a la diversidad de los alumnos y alumnas.
- Al inicio de las sesiones se determinará un periodo de calentamiento (progresando desde un tratamiento dirigido en primer curso de E.S.O., con aprendizaje de batería de ejercicios de flexibilidad y técnica de carrera para la elaboración del calentamiento general hasta una autonomía en la elaboración y realización de los mismos y en cuarto de E.S.O. realización y elaboración de un calentamiento específico. Así mismo, se establecerá en la parte final de la sesión un periodo de reflexión en algunos casos y en otros, actividades de relajación. Por otro lado, se establecerá un tiempo de 5 minutos al final de las sesiones prácticas de E. Física para el aseo personal del alumnado.
- Se organizan grupos de trabajo, sin discriminación de sexo, potenciando la cooperación, el compañerismo y la superación personal, permitiendo el máximo de participación activa, tanto en el diseño de actividades, en la organización y puesta en práctica de las mismas. Las tareas propuestas se realizan en grupos, por lo que alumnas y alumnos tendrán que defender su opinión, saber escuchar a los compañeros y llegar a un consenso o conclusión. Pretendemos desarrollar con ello actitudes de respeto, cooperación y no discriminatorias. Todos son valiosos en la medida que aportan su contribución para conseguir una meta y esto se consigue a partir de uno mismo y formando parte de un equipo.
- Dinámica de las clases eminentemente participativa y comunicativa, desarrollando un espíritu crítico y creativo. Los alumnos y alumnas participan en la organización de sus propias actividades, otorgándoles mayor autonomía y educándolos en la responsabilidad.

### **Sobre las características de las actividades**

Para el diseño de actividades hemos seguido los siguientes criterios básicos:

- Atención al periodo evolutivo en el que se encuentra el alumnado.
- Presentación de una coherencia interna capaz de ser apreciada por el alumnado.
- Los contenidos han sido seleccionados y desarrollados buscando la inclusión y nunca la exclusión del alumnado.
- Posibilitar que el alumnado pueda construir nuevos aprendizajes sobre la base o superación de sus conocimientos previos.

- Familiarización de a los alumnos y alumnas con el entorno del área, con los espacios y materiales propios de las actividades físicas y promover su uso adecuado.
- Familiarización de los alumnos y alumnas con el aseo corporal y una alimentación adecuada.

Pretendemos favorecer la actividad reflexiva del alumnado a través de aprendizajes que favorezcan el análisis y la reflexión.

Al mismo tiempo atendemos a la individualización de la enseñanza, empleando estrategias que impliquen al alumnado, creando y diseñando su propio trabajo, siendo esto a su vez un recurso muy valioso para ir educándolos en la autonomía.

A través de los contenidos seleccionados, así como las actividades programadas pretendemos que contribuyan por un lado a la adquisición de conceptos básicos acerca de las relaciones existentes entre ejercicio físico y salud, estudiando la incidencia del ejercicio físico sobre órganos y sistemas.

Se propone un trabajo de las cualidades físicas haciendo hincapié en aquellas cualidades que están estrechamente ligadas con la salud como son la resistencia aeróbica, flexibilidad y el trabajo de fuerza resistencia, teniendo muy presente las pautas de realización de los ejercicios físicos, evitándose aquellas manifestaciones de ejercicios que son perjudiciales para la salud. En progresión con lo anteriormente expuesto, en 4º de E.S.O. y bachillerato es importante que el alumnado conozca las bases científicas y metodológicas para la elaboración de programas personales de acondicionamiento físico, que desarrollen su toma de conciencia en relación a la elección que puedan hacer de sus hábitos y estilos de vida para obtener beneficios en su actividad física y su salud.

Del mismo modo se propone un trabajo regular y sistemático de la respiración y la relajación, ambas se trabajan a lo largo de casi todo el curso académico, en los distintos cursos de E.S.O. y bachillerato, en distintas sesiones y relacionadas con otros contenidos. También a lo largo de toda la etapa educativa se trabaja en la necesidad de adoptar hábitos higiénicos, hábitos posturales correctos y una buena alimentación.

El aprendizaje de los deportes colectivos dentro de las clases de E.F. en las enseñanzas medias, viene definido como un medio más que ésta Materia tiene para dar al individuo una educación integral. Las prácticas deportivas para el ocio y la recreación serán planteadas como prácticas integradoras, por encima de diferencias de género, habilidad, condición física, etc. anteponiendo la cooperación, la tolerancia, el reparto equilibrado de roles y el respeto a las posibilidades de cada uno y una, por encima de la obsesión por el resultado y el desmedido lucimiento personal. Iremos trabajando la progresión en la formación deportiva de una manera equilibrada, haciendo incidencia en el análisis de los comportamientos y actitudes violentas de los practicantes y espectadores de acontecimientos deportivos, educando esta importante vertiente de la cultura deportiva.

Teniendo como referencia lo anteriormente expuesto, los aspectos generales para trabajar en la formación de los deportes colectivos serán los siguientes:

- Desarrollo de las cualidades físicas
- Educación de la personalidad
- Formación de las habilidades motrices (habilidades técnicas básicas)
- El aprendizaje de las reglas
- La formación de las capacidades tácticas
  - La educación del poder de observación (amplitud visual, cálculo óptico motor, atención)

- La formación del pensamiento táctico, adquisición de conocimientos tácticos (reglas, principios, soluciones individuales y colectivas)
- El aprendizaje de la acción táctica creadora, individual y colectiva, a partir de los conocimientos y de habilidades tácticas.

El juego es un elemento significativo que utilizaremos en el proceso de enseñanza aprendizaje de los deportes colectivos, ya que es una actividad generadora de placer y motivación. El alumnado, frente a los problemas que le proporciona el juego, aporta sus propias soluciones, respuestas personales. En la elección de los juegos tendremos en cuenta la edad de desarrollo de los alumnos y las posibilidades de transferencia del juego a la situación real. Se propondrán juegos de forma que el alumnado encuentre dificultades que le sometan a una constante reflexión, permitiéndole progresar mejorando sus posibilidades y además, modificación de ciertas reglas para crear nuevas respuestas y mejorar la capacidad de adaptación a situaciones nuevas (táctica individual que provoca favorecer la táctica colectiva del equipo).

Tácticamente el juego desempeña un papel muy importante, ya que puede iniciar al alumnado en la percepción de estímulos externos (balón, compañeros...), en el proceso de decisión (elección de la respuesta motora más adecuada a la situación en la que se encuentra, adaptándose a las variaciones contextuales) y en el proceso de ejecución de la respuesta motriz del modo más óptimo posible.

En el aspecto técnico, el juego es un medio adecuado para mejorar la técnica del alumnado, excepto cuando nos encontremos con problemas técnicos muy específicos. En tal caso, habríamos de poner en práctica ejercicios analíticos basados en la repetición sistemática proponiendo situaciones lúdicas a tal fin.

Según la fase de aprendizaje del alumnado elegiremos unos juegos u otros, progresando desde los juegos colectivos (juegos genéricos y juegos específicos) hasta los deportes reducidos.

Todas las actividades propuestas para la consecución de los objetivos son asumidas como una experiencia grata que desarrolle en el alumnado actitudes favorables hacia la práctica regular del ejercicio físico como un medio para disfrutar de su tiempo de ocio y aumentar su calidad de vida, fomentando al mismo tiempo actitudes de cuidado, protección y respeto por el ecosistema.

### **Sobre las características de los espacios materiales**

El departamento de Educación Física dispone de dos pistas deportivas de 20 x 40 metros y de un gimnasio cubierto. Son tres los profesores que imparten clase en el Departamento de Educación Física.

Equipo Directivo da prioridad en el horario para que no coincidamos los tres profesores al mismo tiempo pero dos han de coincidir forzosamente. Para asegurar la realización práctica de actividades, conjugando incidencias del tiempo atmosférico y disponibilidad del espacio, de las dos horas semanales que tiene cada grupo una queda asignada a la pista y la otra al gimnasio. **Queda reflejada la distribución de grupos en el anexo II.**

En cuanto a las instalaciones deportivas que dispone el Municipio se dará información al alumnado de cuantas actividades se desarrollan en ellas, y a través de actividades extraescolares participaremos en algunos eventos programados por el Patronato Deportivo. Así mismo se desarrollarán actividades en el medio natural cercano al centro. **(Ver actividades Extraescolares).**

## **Sobre los materiales curriculares**

Durante este Curso Escolar utilizaremos los libros de texto de Educación Física de Ed. Del Serval, Proyecto Olimpia en 1º de ESO y 3º de ESO y Ed. Teide Educación Física en 2 de ESO y 4ª de ESO, así como apuntes elaborados por el profesorado de la asignatura en ESO y Bachillerato.

Asimismo en el anexo IV queda reflejado un listado de libros, en la biblioteca del centro, que pueden ser consultados para la elaboración de los trabajos así como Utilizaremos soporte audiovisual para la realización de determinadas actividades e Internet.

Utilización de material de Educación Física diverso especificado en el inventario y utilización de materiales que se puedan reciclar.

## **Sobre la actitud del profesorado**

El papel del profesor va a ser el de guía al poner en contacto los conocimientos y las experiencias previas del alumno con los nuevos conocimientos, tratando de individualizar al máximo la enseñanza.

Las técnicas de enseñanza podrán ser, en función de las circunstancias, del material, de las instalaciones, de la naturaleza de la propia actividad, de la dinámica del grupo, etc., una enseñanza de mando directo (se le proporciona al alumnado una información directa sobre la solución de un problema motor concretando la ejecución) y otras veces una enseñanza mediante la búsqueda, donde se le plantea un problema motor al alumnado y estos tratarán de encontrar la solución en un proceso guiado por el profesorado.

Asimismo la actuación del profesor o profesora se va a centrar en ajustar la ayuda pedagógica a las diferentes necesidades del alumnado y facilitar recursos y estrategias variadas que ayuden en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Por otro lado, fomentaremos hábitos de aseo corporal, alimentación adecuada, hábitos de rutinas de calentamiento antes de la actividad física así como de relajación y/o estiramientos después de la sesión, cuidado del material, etc.

## **ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Atendemos a la diversidad del alumnado de diferentes formas:

- Se asumen las diferencias en el interior del grupo y se proponen ejercicios de diversa dificultad de ejecución.
- Organización de grupos de trabajo flexibles.
- Adaptación del material didáctico.
- Introducción de contenidos complementarios.
- Acelerar o frenar el ritmo de introducción de nuevos contenidos.
- Se facilita la evaluación individualizada en las que se fijan las metas que el alumnado es capaz de alcanzar a partir de criterios derivados de su propia situación inicial.
- Modificación de los instrumentos y procedimientos de evaluación.

Para aquellos alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales asociadas a discapacidad motora o sensorial, temporal o permanente, así como cualquier otra discapacidad funcional que le impida la total o parcial realización de actividad física el Departamento de Educación Física acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos, y si fuese necesario se recabará asesoramiento al Departamento de Orientación, para la determinación de dichas adaptaciones.

## CONTENIDOS TRANSVERSALES DEL CURRÍCULUM

Partimos del convencimiento de que los temas transversales deben de impregnar la actividad docente y estar presentes en el aula de forma permanente, ya que se refieren a problemas y preocupaciones fundamentales de la sociedad.

La presente programación plantea directamente aquellos temas transversales a los que los contenidos desarrollados se prestan especialmente:

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

**La educación para la convivencia y el respeto** se desarrolla especialmente en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc. La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socioculturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

El desarrollo de actividades en Educación Física implica la participación, bajo las premisas de cooperación y respeto, contribuyendo a fomentar en los alumnos y alumnas actitudes favorables a la convivencia sin actitudes discriminatorias.

### **Educación para la salud**

Se pone especial énfasis en las repercusiones o efectos fisiológicos que tienen las distintas actividades físico-deportivas que se realizan, facilitando el conocimiento del propio cuerpo, sus funciones, los efectos sobre los diferentes sistemas y órganos y los beneficios psicofísico que produce la actividad física.

### **Educación del consumidor**

Se presentan críticamente los hábitos de la sociedad de consumo en el mundo de las actividades físico-deportivas, haciendo ver cómo han surgido diferentes intereses que no tienen una finalidad educativa, sino un sentido comercial y de consumo de marcas y productos que tratan de aprovecharse de la importancia que la sociedad actual concede al fenómeno deportivo.

### **Educación para la igualdad real y efectiva**

Las diferencias biológicas que existen entre los sexos no son razones para la marginación de uno u otro en determinadas actividades físicas. La actividad física educativa va a facilitar el conocimiento entre los sexos y el respeto mutuo. Este contenido transversal se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

### **Educación ambiental**

Se fomentan actitudes en el alumnado de cuidado, protección y respeto hacía el entorno. .

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

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se realiza 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. Por tanto a través del área de Educación Física tenemos los medios para desarrollar en el alumnado actitudes favorables de respeto hacia sí mismo y los demás, con todo lo que ello lleva implícito, abarcando en gran medida los contenidos transversales.

Así mismo la Materia de Educación Física desarrolla los **elementos transversales del currículo en Bachillerato** incluyéndose de forma transversal en todas las unidades didácticas los siguientes elementos:

a) **El respeto al Estado de Derecho** y a los derechos y libertades fundamentales recogido en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.

b) **El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales** para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.

c) **La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales**, la competencia emocional, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.

d) **El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres**, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.

e) **El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades**, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.

f) **El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad** y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, y el rechazo y la prevención de cualquier forma de violencia, racismo o xenofobia.

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

h) **La utilización crítica y el autocontrol en el uso de las tecnologías de la información** y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada, su aportación a la enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento.



j) **La promoción de la actividad física** para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.

l) **La toma de conciencia y la profundización en el análisis sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado**, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las personas, pueblos y naciones, así como los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.

## EVALUACIÓN

Entendemos la evaluación como un sistema de regulación integrado en el proceso educativo. Tal sistema actúa como un mecanismo de “feed – back” a través del cual se obtiene información acerca de cómo se está desarrollando el proceso educativo y permite actuar sobre el propio proceso en la intención última de mejorarlo.

Del propio concepto de evaluación se desprende que su finalidad es contribuir al logro de los objetivos educativos propuestos y la mejora de la calidad de la enseñanza.

Para la consecución de esta finalidad, será necesario intervenir acertada e intencionadamente sobre determinados aspectos que guían y apoyan el proceso de enseñanza-aprendizaje. Estos son:

- Los objetivos.
- Los contenidos seleccionados y su secuenciación.
- Las unidades seleccionadas y la distribución de contenidos.
- Planteamientos didácticos y metodología.
- El modelo evaluador.
- El plan de actuación.
- La programación de aula.
- Las unidades didácticas.
- Los materiales curriculares de apoyo a la acción docente.
- La acción docente.
- El alumnado y su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para el funcionamiento de este mecanismo implicamos una serie de “acciones evaluadoras” como son:

1. Obtener información sobre los elementos que constituyen el objeto motivo de la evaluación.
2. Proceso de valoración del objeto evaluado.
3. Toma de decisiones, planificando estrategias de intervención sobre determinados aspectos del objeto evaluado de tal manera que se vayan creando las circunstancias más favorables para el logro de los objetivos pretendidos.

Entre las actuaciones concretas que en este sentido vamos a realizar, señalamos las siguientes:

- Fundamentar decisiones relativas al establecimiento de grupos de aprendizaje.
- Diseñar progresiones o actividades de apoyo y/o recuperación.
- Comparar la eficacia de diferentes métodos, materiales, etc. y seleccionar los más convenientes para cada caso.
- Calificación académica del alumnado.
- Readaptar la programación: objetivos, contenidos, etc.
- Adquisición y/o elaboración de materiales didácticos.

Evaluación de los alumnos y alumnas en su proceso de enseñanza aprendizaje:

- La evaluación tendrá carácter continuo.
- Proponemos diferenciar los siguientes elementos evaluables pero teniendo en cuenta una perspectiva global:

Evaluación de conceptos.

Evaluación de procedimientos

Evaluación de actitudes: De carácter personal y de carácter social.

- La evaluación se abordará desde su triple dimensión:

Evaluación inicial.

Evaluación formativa.

Evaluación sumativa.

- Los criterios de evaluación seleccionados son los desarrollados anteriormente para cada curso académico.
- La evaluación llevada a cabo por el profesorado se va a complementar con la llevada a cabo por el propio alumnado, tanto la evaluación sobre sí mismo (autoevaluación) como la evaluación sobre los compañeros (evaluación recíproca).
- Técnicas y procedimientos que se van a utilizar en el proceso de toma de datos, criterios de valoración y estrategias de actuación:

### **Sobre la evaluación inicial:**

La función de esta evaluación, es constatar cual es el estado en que se encuentra el alumnado en relación con aquellas cuestiones que puedan afectar a su proceso de aprendizaje. Esta evaluación no pretende tener un carácter sancionador. Se trata de conocer, a través de una valoración cualitativa, cual es su actitud hacia la materia, sus intereses, sus conocimientos previos, etc.

Para ello utilizaremos las siguientes técnicas y procedimientos:

Conceptos y actitudes: Cuestionario, donde podamos constatar los conocimientos sobre la materia y la predisposición del alumnado hacia la actividad física.

Aptitudes motrices: Test para informarnos acerca de las posibilidades de ejecución y esfuerzo.

Aptitudes físicas: Test de condición física.

Aptitudes expresivas: Observación de los comportamientos en las actividades.

\*La evaluación de los aprendizajes de los alumnos y alumnas con necesidades especiales se realizará en función de los objetivos y contenidos para ellos propuestos en las adaptaciones curriculares.

**La evaluación formativa:**

Entendemos la evaluación formativa como aquellas acciones evaluadoras que se realizan durante el proceso educativo, le atribuimos una función de regulación constante sobre el proceso de educación.

Utilizaremos las siguientes técnicas para la obtención de información:

Aprendizajes conceptuales:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionarios.</li> <li>• Puestas en común.</li> <li>• Fichero personal de actividades.</li> <li>• Trabajos monográficos sobre temas puntuales.</li> <li>• Elaboración y organización de determinadas sesiones que posteriormente se trabajarán en clase.</li> <li>• Elaboración de informes.</li> </ul>

Aprendizajes procedimentales motrices:	Aprendizajes actitudinales:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observación de las realizaciones técnicas.</li> <li>• Control del trabajo de la condición física.</li> <li>• Observación de las capacidades expresivas.</li> <li>• Observación del alumnado en situaciones real de juego: Aspectos técnicos, tácticos y aspectos actitudinales.</li> <li>• Grabaciones en vídeo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lista de control diario, (asistencia, puntualidad, higiene, esfuerzo y participación, trato del material, cooperación y respeto hacia los compañeros).</li> </ul>

La evaluación de los alumnos y alumnas en su proceso de aprendizaje no la planteamos exclusivamente a partir de las informaciones, valoraciones y decisiones establecidas por el profesorado. El alumnado participa en su propio proceso de evaluación.

Creemos que educarlos en la autonomía supone para el alumnado la necesidad de aprender a realizar actividades por sí mismos y a reflexionar sobre sus propias producciones, sobre su forma de trabajar y de resolver los problemas que se le plantean. Asimismo planteamos una evaluación recíproca entre el alumnado.

En el marco de nuestra programación planteamos la autoevaluación y la evaluación recíproca como un proceso formativo más, como un elemento importante para “aprender a aprender”, como un medio didáctico para la educación en la autonomía y en la responsabilidad.

Las decisiones de la autoevaluación las tendrá en cuenta el profesorado para plantearse sus propias decisiones sobre el alumno o alumna.

### **Evaluación sumativa final:**

Su objetivo va a ser estimar el momento de aprendizaje y el grado de consolidación de las capacidades y contenidos desarrollados que cada alumno y alumna ha alcanzado en momentos determinados. Las referencias, en este caso, son los objetivos didácticos de las unidades que conforman la programación y los criterios de evaluación ya citados.

Para realizar esta evaluación sumativa, tomaremos los datos de la evaluación formativa, es decir, los obtenidos durante el proceso, y añadir a éstos otros obtenidos de forma más puntual.

### **Calificación del alumnado:**

Atendiendo a los criterios de evaluación y su ponderación establecidos en el anexo I de esta programación la calificación de los alumnos y alumnas se realizará en función de las calificaciones de –conceptos, procedimientos y actitudes- y en función de unos mínimos establecidos para ellos. Si no alcanzan los mínimos establecidos no se procede a realizar el cómputo total de la calificación final y tendrán que realizar actividades de recuperación para alcanzar dichos mínimos.

Calificación de conceptos. La calificación de los conceptos se realizará en función de varios parámetros.

Controles teóricos. En este caso, el mínimo establecido es una calificación de tres.

Así mismo en la calificación de los conceptos se tendrá en cuenta la presentación de trabajos y exposición de temas.

Es imprescindible para obtener una calificación positiva en los conceptos la presentación, y obtención de una calificación de 5 o más, de todos los trabajos y exposición de temas solicitados por el profesor o profesora y además la obtención de una calificación mínima de tres en los controles teóricos.

El alumno o alumna quedará calificado/calificada de insuficiente en la asignatura hasta la presentación de dichos trabajos y la obtención de una calificación de tres en el control teórico procediendo, posteriormente, a la realización de la media aritmética con los procedimientos y actitudes.

Calificación de procedimientos motrices y calificación de actitudes: La asistencia a clase y la realización de las actividades propuestas es fundamental, de tal forma que 6 ausencias de clase (ausencia física o no participación en las actividades) sin justificar en el trimestre implica no alcanzar automáticamente el mínimo establecido y obtener una calificación de insuficiente.

Se valorará fundamentalmente la participación activa y cooperativa y la capacidad de superación.

La calificación final se establecerá en función de la media aritmética de la calificación de los conceptos, procedimientos y actitudes.

**Alumnado con Educación Física pendiente del curso anterior.** El alumno o alumna con Educación física pendiente del curso anterior será evaluado por el profesor o profesora que le imparta clase durante este curso escolar. Las prácticas serán evaluadas en función de su participación activa durante el presente curso y la teórica en función de la realización de unos trabajos referentes a los contenidos conceptuales desarrollados en el curso el cual tiene pendiente. Los contenidos mínimos solicitados se expresan en el documento adjunto anexo III.

### **La evaluación de la acción docente:**

La evaluación de la práctica docente es un ejercicio imprescindible para el perfeccionamiento personal y en consecuencia para la mejora de la calidad de la enseñanza.

Los procedimientos a seguir van a ser:

- Una autoevaluación: Reflexión sistemática sobre la actividad docente.
- Evaluación por parte de los alumnos y alumnas, mediante cuestionarios anónimos:
  - Clima que se establece en clase.
  - Motivación por parte del profesor hacia la práctica docente.
  - Motivación del profesor hacia las actividades propuestas.
  - Grado de esfuerzo en las actividades diseñadas.
  - Implicación del profesor hacia la resolución de dificultades.
  - Adecuación en las ayudas,...

**ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES 2018-2019**  
**DEPARTAMENTO: EDUCACIÓN FÍSICA**

ACTIVIDAD: Orientación en el parque de La Paloma y Jornada de patinaje
FECHA: <b>1 trimestre. 6 noviembre 1º ESO A,B y E 12 Noviembre 1º ESO C y D</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: 1º ESO
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: Actividad realizada en el mismo día. Todos los grupos de 1º de ESO. Horario escolar.

ACTIVIDAD: Senderismo.
FECHA: <b>1 trimestre. 28 de Noviembre</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: 2º ESO
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: Todo el alumnado de 2º ESO. Horario escolar.

ACTIVIDAD: Orientación Interprovincial
FECHA: <b>1 trimestre: 15 de noviembre.</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: 3º ESO
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: Horario escolar.

ACTIVIDAD: Jornada blanca. Esquí. Sierra Nevada.
FECHA APROXIMADA: <b>2º Trimestre Enero por confirmar</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: 4º de ESO.
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: <b>Tres días de duración. Fechas dependientes de agencia.</b>

ACTIVIDAD: Jornada blanca. Ski. Sierra Nevada.
FECHA APROXIMADA: <b>2º Trimestre Enero por confirmar</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: 1º de Bachillerato.
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: <b>Tres días de duración. Fechas dependientes de agencia.</b>

ACTIVIDAD: Jornada de Juegos en la playa.
FECHA APROXIMADA: <b>25, 26, 27 de abril o 2, 3, 4 de mayo . Día por determinar.</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: 1º ESO
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: Todo el alumnado de 1º ESO. Horario lectivo. <b>Fechas dependientes de monitores</b>

ACTIVIDAD: JORNADA ECUESTRE.
FECHA APROXIMADA: <b>ABRIL</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: 2º ESO
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: Todo el alumnado de 2º ESO. <b>Fechas dependientes de monitores</b>

ACTIVIDAD: Actividades en la naturaleza. Benamijí
FECHA APROXIMADA: <b>3º Trimestre Mayo</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: 3º ESO
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: <b>Tres días de duración.</b>

ACTIVIDAD: Actividades en el medio acuático.
FECHA APROXIMADA: 3º Trimestre <b>mayo</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: 4º ESO
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: horario lectivo. Organiza el Departamento

ACTIVIDAD: Jornada Verde.
FECHA: <b>Abril. Fecha por determinar.</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: 1º de bachillerato
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: Esta fecha depende de los monitores.

ACTIVIDAD: Juegos municipales de atletismo
FECHA APROXIMADA: 2º Trimestre. Por marzo, <b>Esta fecha es fija y la determina el Patronato deportivo</b>
GRUPOS QUE PARTICIPAN: Selección de alumnos y alumnas del Centro. Todos los niveles.
PROFESORES IMPLICADOS: Carlos Rescalvo, Rafael Azulay y Natividad Aragón
OBSERVACIONES: horario lectivo. <b>Esta fecha es fija y la determina el Patronato deportivo</b>

## ANEXO I

PRIMERO DE E.S.O.

PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

PRIMERO DE ESO. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE RELACIONADAS	Ponderación (Valor asignado sobre 100)
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	7.7
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. <b>CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</b>	7.7
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP</b>	7.7
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. <b>CMCT, CAA.</b>	7.7
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. <b>CMCT, CAA.</b>	7.7
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. <b>CMCT, CAA, CSC.</b>	7.7
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. <b>CAA, CSC, SIEP.</b>	7.7
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. <b>CMCT, CAA, CSC.</b>	7.7
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. <b>CCL, CSC.</b>	7.7
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. <b>CCL, CD, CAA.</b>	7.6
11. 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. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	7.7
12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. <b>CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</b>	7.7
13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. <b>CCL, CD, CAA.</b>	7.7
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>



SEGUNDO DE E.S.O.  
PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

SEGUNDO DE ESO. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE RELACIONADAS	Ponderación (Valor asignado sobre 100)
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	8.4
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. <b>CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</b>	8.4
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	8.4
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. <b>CMCT, CAA.</b>	8.4
5. 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. <b>CMCT, CAA.</b>	8.4
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. <b>CMCT, CAA, CSC.</b>	8.4
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. <b>CAA, CSC, SIEP.</b>	8.4
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. <b>CMCT, CAA, CSC.</b>	8.4
9. 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. <b>CCL, CSC.</b>	8.4
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. <b>CCL, CD, CAA.</b>	7.6
11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. <b>CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</b>	8.4
12. 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. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	8.4
TOTAL	100

TERCERO DE E.S.O.

PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

TERCERO DE ESO. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE RELACIONADAS	Ponderación (Valor asignado sobre 100)
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	9.1
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	9.1
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	9.1
4. 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. <b>CMCT, CAA.</b>	9.1
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. <b>CMCT, CAA.</b>	9.1
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. <b>CMCT, CAA, CSC.</b>	9.1
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. <b>CAA, CSC, SIEP.</b>	9.1
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. <b>CMCT, CAA, CSC.</b>	9.1
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. <b>CCL, CSC.</b>	9.1
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. <b>CCL, CD, CAA.</b>	9
11. 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. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	9.1
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

CUARTO DE E.S.O.

PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

CUARTO DE ESO. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE RELACIONADAS	Ponderación (Valor asignado sobre 100)
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	7.7
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. <b>CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</b>	7.7
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	7.7
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. <b>CMCT, CAA.</b>	7.7
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. <b>CMCT, CAA.</b>	7.7
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. <b>CMCT, CAA, CSC.</b>	7.7
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. <b>CAA, CSC, SIEP.</b>	7.7
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. <b>CAA, CSC, CEC.</b>	7.7
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. <b>CMCT, CAA, CSC.</b>	7.7
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. <b>CCL, CSC.</b>	7.7
11. 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. <b>CCL, CAA, CSC, SIEP.</b>	7.7
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. <b>CCL, CD, CAA.</b>	7.6
13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. <b>CMCT, CAA, CSC, SIEP.</b>	7.7
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

PRIMERO DE BACHILLERATO.

PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

PRIMERO DE BACHILLERATO. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE RELACIONADAS	Ponderación (Valor asignado sobre 100)
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior. <b>CMCT. CSC. CEC. CAA</b>	11.2
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. <b>CSC. SIEP. CEC. CAA. CCL. CD.</b>	11.2
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. <b>SIEP. CSC. CEC. CCL</b>	11.2
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. <b>CMCT. CSC. SIEP.</b>	11.2
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. <b>CMCT. CSC. CAA. CCL. CD.</b>	11.2
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física <b>CSC. SIEP. CEC. CAA.</b>	11.2
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. <b>CSC. SIEP. CEC. CAA. CCL.</b>	11.2
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. <b>CSC. CEC. CAA. CCL</b>	11.2
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. <b>CSC. SIEP. CAA. CCL. CD.</b>	10.4
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

SEGUNDO DE BACHILLERATO.  
PONDERACIÓN DE LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN

SEGUNDO DE BACHILLERATO. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE RELACIONADAS	Ponderación (Valor asignado sobre 100)
1. Aplicar los conocimientos relativos a las ciencias del movimiento corporal para el diseño, planificación, programación de la actividad física, en los campos del ocio, recreación y el deporte de forma individual o colectiva. <b>CMCT. CSC. CAA. SIEP. ECE. CD. CCL.</b>	12.5
2. Conocer, analizar y valorar la capacidad biológica individual o colectiva que permita fomentar, desarrollar y adaptar la actividad física a los objetivos de salud, bienestar, protección del medio ambiente y el entorno. <b>CMCT. CAA. CSC. SIEP. CEC. CD. CCL.</b>	12.5
3. Conocer y analizar los mecanismos que intervienen en el movimiento corporal, partiendo de estructura fisiológica, anatómica y sus fuentes energéticas que permitan el desarrollo o mantenimiento de la salud y el rendimiento. <b>CMCT. CAA. CEC. CD. CCL.</b>	12.5
4. Diseñar y organizar actividades de carácter físico-recreativa para el empleo del tiempo libre, utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo. <b>CAA. CSC. SIEP. CD. CCL.</b>	12.5
5. Haber perfeccionado las habilidades específicas de los deportes seleccionados y demostrar un dominio técnico y táctico en situaciones reales de la práctica. <b>CAA. CSC. SIEP. CEC. CCL.</b>	12.5
6. Perfeccionar las técnicas específicas de las actividades en el medio natural y organizar actividades en él.	12.5
7. Elaborar composiciones corporales teniendo en cuenta los elementos técnicos de las manifestaciones de ritmo y expresión, cooperar con los compañeros y transmitir un mensaje a los demás. <b>CAA. CCL. CEC. CSC. SIEP. CD.</b>	12.5
8. Utilizar de manera autónoma alguna de las técnicas de relajación aprendidas, tomando conciencia de los beneficios que reporta para la mejora de la salud. <b>CAA. SIEP. CEC.</b>	12.5
<b>TOTAL</b>	<b>100</b>

**ANEXO II.** Distribución de grupos.

Cada grupo, con dos horas semanales, de Educación física tiene una hora lectiva en el gimnasio y otra hora en pistas deportivas.

	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
	Gimnasio	Pista	Gimnasio	Pista	Gimnasio	Pista	Gimnasio	Pista	Gimnasio	Pista
8.15 9.15		1bF			1bA		2E			
9.15 10.15	3D	1A	1bD	1bC	1bF	3D	4A	3A	3B	1bB
10.15 11.15	1bC	4C	1A	2E	1bE	4A	1C	4B	3C	1D
<b>Recreo</b>										
11.45 12.45			3A	1bG		1C	1B	3B	1bG	1bE
12.45 13.45	2B	1B	1bB	1E	2C	2B	2D	2bach.	2bach.	1bA
13.45 14.45	2A	2D	4B	2C	1D	2A	1E	3C	4C	1bD

**Dña Natividad Aragón**    **D. Carlos Rescalvo**    **D. Daniel Zori**    **D. Rafael Azulay**

### Anexo III

#### DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA 1º DE E.S.O.

EXAMEN		PRÁCTICAS		PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS SEÑALADOS	
1. El cuerpo humano el ejercicio físico y la salud				Cómo funciona el cuerpo humano: El aparato respiratorio, digestivo, cardiovascular, locomotor y el sistema nervioso. Beneficios del ejercicio físico. Peligros del sedentarismo.	
2. El calentamiento		Realización de un calentamiento general		¿Qué es el calentamiento? Objetivos del calentamiento Presentación de un calentamiento con dibujos y explicación de los ejercicios	
3. La resistencia		Realización de un RECORRIDO de 15 minutos de carrera continua.		Cálculo de la F.C.M. y de la zona de actividad aeróbica del alumno o alumna.	
4. La fuerza		Realización de un circuito de fuerza resistencia sin material.		Presentación de un circuito de fuerza resistencia. 12 ejercicios. Dibujo y explicación del ejercicio.	
5. La velocidad				Presentación de tres juegos donde se trabaje la velocidad.	
6. La flexibilidad		Diferenciación entre ejercicios de fuerza y flexibilidad.		Presentación de 15 ejercicios de flexibilidad. Dibujo, explicación del ejercicio.	
7. Los juegos en la educación física		Malabares		Presentación de tres juegos populares.	
12. El voleibol		La posición básica. El pase de dedos. El pase de antebrazos. El saque de seguridad.		El campo. El reglamento. La técnica. Una jugada de Voleibol. Realización de las fichas correspondientes al tema. En fotocopiadora	
10. El baloncesto		Cómo coger la pelota. El bote. La recepción y el pase. Los pivotes. Las paradas. El lanzamiento.		El campo. El reglamento. La técnica. ¿Cómo atacar?. ¿Cómo defender?. Realización de las fichas correspondientes al tema. . En fotocopiadora	
El bádminton		El agarre de la raqueta. Los golpes básicos: Clear, Drive, Dejada,		Reglamento. Dimensiones del campo (dibujado) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos técnicos (agarre, el saque, Clear, Drive, Dejada,Realización de las fichas correspondientes al tema. En fotocopiadora	
14. La expresión corporal.		Dramatización de texto.			
15. La respiración y la relajación.				La respiración torácica y la respiración abdominal.	
16. Las actividades físicas en la naturaleza.		Realización de una práctica de orientación en el centro.		Qué son las actividades físicas en la naturaleza. Las normas de comportamiento.	

## **OBJETIVOS:**

- Conocer las pautas que garantizan la práctica de actividades físicas sin riesgo: antes (calentamiento), durante (indicadores de la intensidad y la adaptación del organismo a la actividad física) y después de la actividad (estiramientos, reposición de líquidos, nutrición y descanso).
- Identificar las cualidades físicas básicas.
- Incrementar la condición física, a través de la mejora de las cualidades físicas básicas.
- Conocer la importancia de mantener unos hábitos posturales correctos.
- Conocer los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados en la actividad motriz (locomotor, circulatorio, respiratorio), su funcionamiento y adaptaciones derivadas de la actividad física.
- Adoptar una disposición favorable a utilizar hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- Identificar y practicar los juegos populares y alternativos.
- Valorar los juegos y deportes como medio de ocupar el tiempo libre.
- Reforzar y consolidar las habilidades básicas, facilitando la adquisición de habilidades específicas, propias de los deportes individuales y colectivos.
- Participar de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
- Conocer el reglamento básico y nociones técnicas básicas del voleibol, bádminton, fútbol, balonmano.
- Reconocer el gesto, la danza y la dramatización como medios de comunicación no verbal.
- Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural de nuestra comunidad y nuestro entorno para realizar actividades físicas.
- Respetar el medio natural y responsabilizarse de su conservación y mejora.
- Conocer las técnicas básicas de orientación. Topografía, reconocimiento de formas y elementos del paisaje.
- Adquirir hábitos saludables que repercutan positivamente en la salud individual.
- Desarrollar actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN**

Los criterios y estándares de evaluación están reflejados en la programación de Educación Física aprobada en Consejo Escolar y publicada en la página web del Centro IES Cerro del Viento.



**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA 2º DE E.S.O.**

EXAMEN		PRÁCTICAS		PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS SEÑALADOS	
1. El cuerpo humano el ejercicio físico y la salud				Cómo funciona el cuerpo humano: El aparato respiratorio, digestivo, cardiovascular, locomotor y el sistema nervioso. Beneficios del ejercicio físico. Peligros del sedentarismo.	
2. El calentamiento		Realización de un calentamiento general		¿Qué es el calentamiento? Objetivos del calentamiento Presentación de un calentamiento con dibujos y explicación de los ejercicios	
3. La resistencia		Realización de un RECORRIDO de 15 minutos de carrera continua.		Cálculo de la F.C.M. y de la zona de actividad aeróbica del alumno o alumna.	
4. La fuerza		Realización de un circuito de fuerza resistencia sin material.		Presentación de un circuito de fuerza resistencia. 12 ejercicios. Dibujo y explicación del ejercicio.	
5. La velocidad				Presentación de tres juegos donde se trabaje la velocidad.	
6. La flexibilidad		Diferenciación entre ejercicios de fuerza y flexibilidad.		Presentación de 15 ejercicios de flexibilidad. Dibujo, explicación del ejercicio.	
7. Los juegos en la educación física		Malabares. Presentación de tres combinaciones.		Presentación de tres combinaciones con pelotas.	
11. El balonmano		¿Cómo coger la pelota? La recepción y el pase. El bote. Las fintas.		El campo El reglamento La técnica ¿Cómo atacar.? ¿Cómo defender.? Realización de las fichas correspondientes al tema En fotocopiadora	
12. El voleibol		La posición básica. El pase de dedos. El pase de antebrazos. El saque de seguridad.		El campo. El reglamento. La técnica. Una jugada de Voleibol. Realización de las fichas correspondientes al tema En fotocopiadora	
13. El fútbol.		Conducción del balón. El pase. El control del balón.		El campo El reglamento La técnica ¿Cómo atacar.? ¿Cómo defender.? Realización de las fichas correspondientes al tema En fotocopiadora	
El bádminton		El agarre de la raqueta. Los golpes básicos: Clear, Drive, Dejada,		Reglamento. Dimensiones del campo (dibujado) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos técnicos (agarre, el saque, Clear, Drive, Dejada, Realización de las fichas correspondientes al tema En fotocopiadora	

EXAMEN		PRÁCTICAS		PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS SEÑALADOS	
14. La expresión corporal.				¿Qué es la expresión corporal? ¿Qué objetivos busca?	
15. La respiración y la relajación.		La respiración torácica y la respiración abdominal.		La respiración torácica y la respiración abdominal. Método de Jacobson. Presentación de dos juegos de relajación.	
16. Las actividades físicas en la naturaleza. El excursionismo.		Realización de una actividad de escalada en el rocódromo del Centro.		Qué son las actividades físicas en la naturaleza. Las normas de comportamiento. El excursionismo.	

### OBJETIVOS:

- Conocer las pautas que garantizan la práctica de actividades físicas sin riesgo: antes (calentamiento), durante (indicadores de la intensidad y la adaptación del organismo a la actividad física) y después de la actividad (estiramientos, reposición de líquidos, nutrición y descanso).
- Identificar las cualidades físicas básicas.
- Incrementar la condición física, a través de la mejora de las cualidades físicas básicas.
- Conocer la importancia de mantener unos hábitos posturales correctos.
- Conocer los diferentes aparatos y sistemas del cuerpo humano implicados en la actividad motriz (locomotor, circulatorio, respiratorio), su funcionamiento y adaptaciones derivadas de la actividad física.
- Adoptar una disposición favorable a utilizar hábitos de respiración y relajación como elementos de recuperación del equilibrio psicofísico.
- Identificar y practicar los juegos populares y alternativos.
- Valorar los juegos y deportes como medio de ocupar el tiempo libre.
- Reforzar y consolidar las habilidades básicas, facilitando la adquisición de habilidades específicas, propias de los deportes individuales y colectivos.
- Participar de forma activa en los diferentes juegos y actividades deportivas.
- Conocer el reglamento básico y nociones técnicas básicas del voleibol, bádminton, fútbol, balonmano.
- Reconocer el gesto, la danza y la dramatización como medios de comunicación no verbal.
- Conocer las posibilidades que ofrece el medio natural de nuestra comunidad y nuestro entorno para realizar actividades físicas.
- Respetar el medio natural y responsabilizarse de su conservación y mejora.
- Conocer las técnicas básicas de orientación. Topografía, reconocimiento de formas y elementos del paisaje.
- Adquirir hábitos saludables que repercutan positivamente en la salud individual.
- Desarrollar actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN

Los criterios y estándares de evaluación están reflejados en la programación de Educación Física aprobada en Consejo Escolar y publicada en la página web del Centro IES Cerro del Viento.

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA 3º DE E.S.O.**

EXAMEN		PRÁCTICAS	PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS SEÑALADOS	
1. El cuerpo humano y el ejercicio físico		Realización de un calentamiento general	¿Qué es el calentamiento? <ul style="list-style-type: none"> <li>Objetivos del calentamiento</li> </ul> Presentación de un calentamiento con dibujos y explicación de los ejercicios	
2. La condición física y la salud			¿Qué es la condición física? Componentes de la condición física. Factores que inciden en la condición física	
3. La higiene deportiva. Primeros auxilios			¿Qué se debe tener en cuenta, antes, durante y después del ejercicio físico?	
4. La resistencia		Realización de un RECORRIDO de 15 minutos de carrera continua	Cálculo de la F.C.M. y de las zonas de actividad aeróbica y anaeróbica del alumno.	
5. La fuerza		Realización de un circuito de fuerza resistencia sin material.	Presentación de un circuito de fuerza resistencia. 12 ejercicios. Dibujo, explicación y grupo muscular implicado en el ejercicio.	
6. La velocidad			Tipos de velocidad. Presentación de tres juegos donde se desarrolle esta cualidad física.	
7. La flexibilidad		Diferenciación entre ejercicios de fuerza y flexibilidad.	Presentación de 15 ejercicios de flexibilidad. Dibujo, explicación y grupo muscular implicado en el ejercicio.	
9. El bádminton		El agarre de la raqueta. Los golpes básicos: Clear, Drive, Dejada, Smash y Drop.	Historia del bádminton Reglamento. Dimensiones del campo (dibujado) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos técnicos (agarre, el saque, Clear, Drive, Dejada, Smash y Drop) Realización de las fichas correspondientes al tema En fotocopiadora	
10. El baloncesto		El bote El pase El tiro estático La entrada a canasta	Historia del baloncesto. Reglamento. Dimensiones del campo (dibujado) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos técnicos (El bote, el pase. el tiro y el lanzamiento a canasta) Jugando en ataque. Jugando en defensa. Realización de las fichas correspondientes al tema. En fotocopiadora	
12. El voleibol		Toque de dedos Toque de antebrazos El saque	Historia del voleibol. Reglamento. Dimensiones del campo (dibujado) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos técnicos (toque de dedos, toque de antebrazos y el saque) Jugando en ataque y defensa. Sistemas de juego. Realización de las fichas correspondientes al tema. En fotocopiadora	

EXAMEN		PRÁCTICAS	PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS SEÑALADOS	
Hockey		Control de la bola Conducción Pases Tiro a portería	Historia del hockey. Reglamento. Dimensiones del campo (dibujado) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos técnicos	
14. Los juegos y deportes alternativos		Malabares.	Presentación de tres combinaciones con pelota.	
15. La música y la expresión			Los bailes de Salón Concepto y clasificación.	
17. Las carreras de orientación.		Realización de un recorrido de orientación.	Medidas de seguridad en las actividades en la naturaleza.	

## OBJETIVOS:

- Conocer y practicar los sistemas de trabajo de las cualidades físicas básicas para obtener una mejora de forma progresiva y beneficiosa para la salud.
- Utilizar la frecuencia cardíaca como indicador de las adaptaciones del organismo al ejercicio.
- Valorar el estado de capacidades físicas y habilidades específicas, y planificar actividades de acuerdo con su nivel.
- Conocer y practicar modalidades deportivas individuales y colectivas aplicando los fundamentos reglamentarios, técnicos y tácticos en situaciones de juego.
- Entender y valorar el papel comunicador del cuerpo diseñando y practicando actividades de dramatización y rítmicas para contribuir de forma armónica al desarrollo personal
- Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
- Valoración del patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas.
- Profundizar en el conocimiento de medidas, normas y reglas para la realización de actividades físicas en diferentes entornos de aprendizaje.
- Desarrollar actitudes de colaboración, trabajo en equipo e integración de todos los compañeros.

## CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN

Los criterios y estándares de evaluación están reflejados en la programación de Educación Física aprobada en Consejo Escolar y publicada en la página web del Centro IES Cerro del Viento.

**DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA. CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA 4º DE E.S.O.**

EXAMEN		PRÁCTICAS	PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS SEÑALADOS	
1. El cuerpo humano y el ejercicio físico				
2. La condición física y la salud		Realización del calentamiento general realizado en clase de forma habitual.	¿Qué es el calentamiento específico? Objetivos del calentamiento específico Presentación de un calentamiento con dibujos y explicación de los ejercicios	
3. La higiene deportiva. Primeros auxilios			¿Qué se debe tener en cuenta, antes, durante y después del ejercicio físico? Primeros auxilios. Actitud frente a una lesión.	
4. La resistencia		Realización de un RECORRIDO de 15 minutos de carrera continua.	Cálculo de la F.C.M. y de las zonas de actividad aeróbica y anaeróbica del alumno. Explicación de dichas zonas y beneficios en el organismo de la realización de actividades físicas en la zona aeróbica de intensidad del esfuerzo.	
			Presentación de una sesión de trabajo para el desarrollo de la resistencia aeróbica.	
5. La fuerza		Realización de un circuito de fuerza resistencia con material.	Presentación de un circuito de fuerza resistencia con material 12 ejercicios. Grupo muscular implicado en el ejercicio. Presentación de un circuito de fuerza resistencia sin material 12 ejercicios. Grupo muscular implicado en el ejercicio.	
6. La velocidad			Tipos de velocidad.	
7. La flexibilidad		Diferenciación entre ejercicios de fuerza y flexibilidad.	Presentación de 15 ejercicios de flexibilidad. Dibujo, explicación y grupo muscular implicado en el ejercicio.	
9. El bádminton		El agarre de la raqueta. Los golpes básicos: Clear, Drive, Dejada, Smash y Drop.	Historia del bádminton Reglamento. Dimensiones del campo (dibujado) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos técnicos (agarre, el saque, Clear, Drive, Dejada, Smash y Drop ¿Cómo jugar un partido?	
11. El balonmano		El pase. El lanzamiento. El pase y va. El cruce. La defensa.	Historia del balonmano Reglamento básico. Dimensiones del campo (dibujado) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos técnicos El pase, el lanzamiento. Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos tácticos Realización de las fichas correspondientes al tema. Fotocopiadora.	
<b>EXAMEN</b>		<b>PRÁCTICAS</b>	<b>PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS SEÑALADOS</b>	

12. El voleibol	Toque de dedos: Toque de antebrazos El saque.	Historia del voleibol. Reglamento. Dimensiones del campo (dibujado) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos técnicos (toque de dedos, toque de antebrazos y el saque) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos tácticos Realización de las fichas correspondientes al tema. Fotocopiadora.	
13. El fútbol sala	La conducción. El pase. El control. La protección del balón. El regate. El tiro.	Historia del fútbol. Reglamento. Dimensiones del campo (dibujado) Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos técnicos Explicación de las nociones básicas sobre los aspectos tácticos Realización de las fichas correspondientes al tema. Fotocopiadora.	
14. Los juegos y deportes alternativos	Malabares.	Los juegos y deportes alternativos. Análisis de la violencia en el deporte. Posibles soluciones.	
15. La música y la expresión		Los bailes de Salón Concepto y clasificación.	
16. Las actividades de la nieve		Acondicionamiento y preparación. La normas de seguridad durante la práctica del esquí.	
17. Actividades en la naturaleza.	Realización de una práctica de escalada en el rocódromo del centro.	Qué son las actividades físicas en la naturaleza. Las normas de comportamiento en general y en particular en la actividad de escalada.	

### Objetivos:

- Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en el desarrollo personal y en la mejora en condiciones de la calidad de vida y salud.
- Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades, previa valoración del estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.
- Participar, con independencia del nivel alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación, respeto y no discriminatorias.
- Reconocer, valorar y utilizar en diversas actividades y manifestaciones culturales y artísticas la riqueza expresiva del cuerpo y el movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.
- Conocer y utilizar técnicas básicas de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y/o en la práctica físico-deportiva.
- Reflexionar de manera crítica sobre el significado social del fenómeno deportivo y sus implicaciones actitudinales para educar al espectador y al consumidor.
- Valorar el patrimonio natural como fuente de recursos para la práctica de actividades físicas y recreativas.
- Profundizar en el conocimiento de medidas, normas y reglas para la realización de actividades físicas en diferentes entornos de aprendizaje.

### CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN

Los criterios y estándares de evaluación están reflejados en la programación de Educación Física aprobada en Consejo Escolar y publicada en la página web del Centro IES Cerro del Viento.

## EDUCACIÓN FÍSICA.

### CONTENIDOS Y ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA 1º BACHILLERATO

#### TEÓRICA: PRESENTACIÓN DE LOS SIGUIENTES TRABAJOS Y REALIZACIÓN DE UN EXAMEN.

Los trabajos deben presentar el siguiente formato:

- Portada con el título del trabajo así como el nombre, apellidos y curso.
- Índice donde se especifique el contenido a desarrollar y la página correspondiente a dicho contenido.
- Contenido
- Bibliografía

#### • **CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.**

- Concepto de Condición Física.
- Cómo se puede valorar la Condición Física. Tipos de pruebas / test
- Concepto actual de Salud.
- Beneficios de la práctica de actividades físicas sobre la Salud.
- Qué es necesario saber y tener en cuenta ANTES, DURANTE Y DESPUÉS, en la práctica de actividades física.
- Hábitos Posturales. Prevención y Corrección.
- Sistemas de entrenamiento para la mejora de las cualidades físicas, explicados y practicados en el primer trimestre.
- La mejora de la Condición Física en los gimnasios. Tonificación muscular; Tipos de máquinas para el desarrollo muscular más generalizadas; Grupos musculares que desarrollan dichos aparatos. El desarrollo de la Fuerza máxima, Potencia y Fuerza resistencia en los gimnasios (En función del nº de kilos y repeticiones de los ejercicios), beneficios y aspectos negativos del desarrollo de estas cualidades en la adolescencia.
- Principios del entrenamiento deportivo.
- Planificación de un programa de entrenamiento personal atendiendo a los principios del entrenamiento para el mantenimiento y desarrollo de la estructura muscular y esquelética. (Dicho programa deberá limitarse a la banda aeróbica del esfuerzo y utilización de los recursos naturales e instalaciones deportivas de tu entorno).
- Realizar una investigación sobre los aspectos negativos del entrenamiento deportivo:
  - Límite de la maquinaria humana.
  - Deporte de elite y salud
  - El dopaje
- **Presentación de 3 circuitos de fuerza-resistencia.** 12 Ejercicios en cada circuito. Indicar el grupo muscular o grupos musculares que se trabaja en cada ejercicio.
  - Circuito sin material e individual.
  - Circuito con material y en parejas
  - Circuito individual o en parejas, con material o sin material.
- **DEPORTES:** VOLEIBOL, BALONCESTO, BADMINTON, BALONMANO, FÚTBOL SALA. Y HOCKEY. El trabajo tratará los siguientes puntos:

- Historia del deporte
- Reglamento básico
- Elementos técnicos característicos de dicho deporte
- Elementos tácticos. El ataque y la defensa
- Un calentamiento básico
- Desarrollar 6 sesiones de clase (4 ejercicios en cada sesión) para trabajar los fundamentos técnicos y tácticos de los deportes citados (una sesión de clase por cada deporte).
- Vuelta a la calma. 6 ejercicios de flexibilidad.
- Noticias de actualidad de cada deporte (artículo de periódico o Internet). Pegar el texto y comentarlo

**Realización de las fichas correspondientes (en fotocopiadora):  
VOLEIBOL, BALONCESTO, BADMINTON, BALONMANO,  
FÚTBOL SALA.**

- **EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SOCIEDAD ACTUAL**
  - Definición de ambos términos y poner un ejemplo de cada uno. Diferencias y similitudes entre ambos.
  - Tiempo de Ocio y Actividad Física.
  - ¿Qué se entiende por Deporte Espectáculo? Pon ejemplos.
  - La violencia en los acontecimientos deportivos. Análisis de posibles causas y posibles medios para la prevención de los brotes de violencia.
  - Influencia de los medios de comunicación en la popularidad de un deporte (número de practicantes, reconocimiento y valoración social).

**PRÁCTICAS:** Se realizará un examen práctico de cualquiera de los contenidos desarrollados durante el curso escolar.

- **Condición física y salud:** se presentará una sesión de clase para el desarrollo de la condición física, especificar el objetivo de la sesión y el método de entrenamiento desarrollado. Realización práctica de dicha sesión.
- **Juegos y deportes:** Baloncesto. Voleibol. Bádminton. Fútbol. Balonmano. Hockey. Malabares.

## **OBJETIVOS**

1. Planificar actividades físicas y deportivas que le permitan satisfacer sus propias necesidades y le sirvan como recurso para ocupar su tiempo libre. Generar hábitos saludables de vida y actividad física.
2. Evaluar el nivel de condición física, elaborar y poner en práctica un programa de actividad física y salud incrementando las capacidades físicas implicadas.
3. Diseñar y realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que contribuyan a su conservación y mejora.
4. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

## **CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE EVALUACIÓN**

Los criterios y estándares de evaluación están reflejados en la programación de Educación Física aprobada en Consejo Escolar y publicada en la página web del Centro IES Cerro del Viento.



## **Anexo IV**

Libros recomendados (Se encuentran en la biblioteca del Centro):

GUÍA DE BOLSILLO REALMENTE ÚTIL DE PRIMEROS AUXILIOS.

CATEGORIA: [Salud](#)

AUTOR: [Alberto Muñoz Soler](#). Editorial TUTOR.

CÓMO ACABAR CON EL DOLOR DE ESPALDA Y CUELLO. CATEGORIA: [Salud,](#)

[bienestar y forma física](#) . AUTOR: [David Gutkind Robert Watkins Vincent Fortanasce](#).

Editorial TUTOR.

NUTRICIÓN DEPORTIVA. CATEGORIA: [Alimentación deportiva](#)

AUTOR: [Asker Jeukendrup](#)

Editorial TUTOR.

NUTRICIÓN DEPORTIVA PARA NIÑOS Y JÓVENES. CATEGORIA: [Alimentación](#)

[deportiva](#) . AUTOR: [Anita Bean](#)

Editorial TUTOR.

DIABETES Y EJERCICIO FÍSICO. CATEGORIA: [Ciencia y medicina deportiva](#)

AUTOR: [Sheri Colberg](#)

Editorial TUTOR.

GUÍA ILUSTRADA DE LAS LESIONES DEPORTIVAS. CATEGORIA: [Ciencia y medicina deportiva](#)

AUTOR: [Robert S. Gotlin](#)

Editorial TUTOR.

ANATOMÍA DEL EJERCICIO. CATEGORIA: [Entrenamiento deportivo](#)

AUTOR: [Pat Manocchia](#)

Editorial TUTOR.

GUÍA ILUSTRADA DE LOS ESTIRAMIENTOS TERAPÉUTICOS. Eliminar el dolor y prevenir lesiones. CATEGORIA: [Estiramientos deportivos](#)

AUTOR: [Kristian Berg](#)

Editorial TUTOR.

EL STRETCHING COMO FUNDAMENTO DE BELLEZA Y SALUD. CATEGORIA:

[Stretching](#)

AUTOR: [Giovanni Cianti](#)

Editorial TUTOR.

ANATOMÍA DEL PILATES. CATEGORIA: [Pilates](#) . AUTOR: [Karen Clippinger Rael Isacowitz](#)

Editorial TUTOR.

PROGRAMA PASO A PASO DE PILATES. LIBRO Y DVD. CATEGORIA: [Pilates](#)

AUTOR: [Jennifer Pohlman](#)

Editorial TUTOR.

SEGUNDO PROGRAMA PASO A PASO DE PILATES. LIBRO + DVD. CATEGORIA:  
[Pilates](#)  
AUTOR: [Jennifer Pohlman](#)  
Editorial TUTOR.

LAS LESIONES DEL CORREDOR. TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN. CATEGORIA:  
[Atletismo](#)  
AUTOR: [Dr. David Hannaford](#) [Jeff Galloway](#)  
Editorial TUTOR.

ENTRENAMIENTO INTELIGENTE PARA MARATÓN. CATEGORIA: [Atletismo](#)  
AUTOR: [Jeff Horowitz](#)  
Editorial TUTOR.

ANATOMÍA DEL MASAJE. CATEGORIA: [Masaje](#)  
AUTOR: [Abby Ellsworth y Peggy Altman](#)  
Editorial TUTOR.

GUÍA TUTOR AIRE LIBRE. ACAMPADA. CATEGORIA: [Orientación y supervivencia](#)  
AUTOR: [Cliff Jacobson](#)  
Editorial TUTOR.

JUEGOS DE ESCALADA. Autor: Smith, Paul. Ed. TUTOR.

QUÉ ES EL METABOLISMO. CATEGORIA: Ciencias Naturales y actividades físicas.  
Autor: Antonio Peña. Ed. Fondo de Cultura Económica de España, S.L. 2016.

FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO. CATEGORIA: [Entrenamiento deportivo](#)  
Autor: Barbany. Ed. Paidotribo