



1. INTRODUCCIÓN

1.1 COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

Susana Muñoz Carrión: Funcionaria de carrera, jefa del departamento de EF impartirá en los siguientes cursos la materia de:

- Educación Física 1º de E.S.O A y B
- Educación Física 3º de E.S.O. A, B y C
- Educación Física. Optativa 2º Bach

Juan Antonio de Rus Ortega: Funcionario de carrera con comisión de servicio en el centro, impartirá en los siguientes cursos la materia de:

- Educación Física 2º de E.S.O. A y B
- Educación Física 4º de E.S.O. A, B y C
- Educación Física 1º Bachillerato A , B y C

1.2 CONSIDERACIONES GENERALES

“El hombre actual debe intensificar el diálogo con su cuerpo para hacerlo su propia realidad” *Lain Entralgo (1989)*

“Que el ser humano sea consciente de su propia realidad corporal, sepa asumirla, que descubra y experimente las capacidades relacionales, comunicativas, expresivas de su cuerpo, y que éste sea empleado para una mejor comprensión entre unos y otros”. *Cagigal, JM (1970)*

Al abordar la realización de la programación de “Educación Física” en Enseñanza Secundaria y Bachillerato, creemos conveniente y previamente a la realización de la misma, dar nuestro enfoque sobre los conceptos de “Educación Física” y “Programación” que debe tener el profesor en este ámbito educativo.

Para definir el concepto “Educación Física”, debemos señalar el enfoque que se tiene del alumno, pues el cuerpo es una de las dos realidades antropológicas en las que se basa la “Educación Física” según Cagigal (1979), el hombre tiene muchas formas de vivir su cuerpo “*aceptándolo, contemplándolo, apropiándose, rebasándolo,...*”

Este enfoque no debe ser el que da Denis al hablarnos del “cuerpo enseñado”, cuerpo instrumento, medio para conseguir unos objetivos: salud, valores morales, favorecer otros aprendizajes... Con esta perspectiva la “Educación Física” se incluiría dentro de la “pedagogía a través del cuerpo”. Abogamos por una concepción educativa del cuerpo más integral, tendemos al “cuerpo educado”, lo cual se conseguirá por medio del “cuerpo vivenciado”.

Laín Entralgo basa esta vivencia del cuerpo en siete puntos fundamentales, que son:

- *Mi cuerpo me da conciencia inmediata de mi existir.*
- *Mi cuerpo me da conciencia de mi estar.*
- *Mi cuerpo me da conciencia de mi estar en el mundo.*
- *Mi cuerpo me da conciencia de mi poder y mis límites.*
- *Mi cuerpo me da conciencia de mi propia identidad.*
- *Mi cuerpo me permite la manifestación y la comunicación con otros seres.*
- *Mi cuerpo me permite apropiarme del mundo.*

En cada uno de estos puntos encontramos una posibilidad educativa y el punto de partida de la “Educación Física”. Si no partimos de estas premisas estaremos adiestrando, no educando, porque el movimiento lo produce un sujeto, y este que se mueve es complejo; sus posibilidades motrices no dependen exclusivamente de sus cualidades corporales, ni tampoco de su capacidad racional para utilizarlas, sino también de como las vivencia el propio sujeto que se mueve.

Por tanto, en la actualidad la “Educación Física” debe integrar los siguientes tres ámbitos:

- *Educación física-deportiva o educación del movimiento.*
- *Educación psicomotriz o educación a través del movimiento.*
- *Expresión corporal o educación de conductas motrices.*

Una vez expuesta nuestra visión de la “Educación Física” en Enseñanzas Medias, podemos abordar el enfoque que damos a la programación.

Programar es un proceso consistente en estructurar la labor educativa, teniendo en cuenta los contenidos o saberes (según nivel educativo) principales, de acuerdo con la metodología, medios y material disponible, y en función de los objetivos a alcanzar, partiendo además de un conocimiento exhaustivo de la realidad del alumno y su entorno.

De las diferentes posibilidades de programación: Índice de temas, programar en base, a los contenidos o **saberes**, programar en base, a unos objetivos, y programa en base, a unas **competencias claves**, **competencias específicas** que son la columna vertebral de nuestra programación. Proponemos una programación que relaciona las **competencias claves con las específicas**, que se llevarán a cabo a **través de saberes** que a su vez conseguiremos con unas **situaciones de aprendizaje** y que culminarán con unos **criterios de evaluación**.

Al llevar la programación a la práctica existen dos variables clásicas, que son: programar por unidades didácticas o programar de forma lineal. Ambas posibilidades tienen sus defensores en Enseñanza Secundaria, nosotros utilizamos la primera, pues, es más utilizada en procesos didácticos, mientras que la segunda es más propia del rendimiento deportivo.

Ante tan ambiciosos planteamientos y metas a alcanzar; utópicos a primera vista, dada las características del Sistema Educativo y de la inercia adquirida por la Enseñanza, que hacen difícil la intervención educativa por nuestra parte; no obstante en el Seminario de Educación Física, no cejamos en ilusión, interés y vocación hacia la materia, pues somos conscientes que es la única dentro del currículo que se dedica al cuerpo (persona) de forma integral.

Ante tan ambiciosos objetivos, el Departamento intentará con la aplicación de la presente planificación de la materia, intervenir educativamente a través de las prácticas y actividades, mediante las cuales trataremos que nuestros alumnos-as promuevan su desarrollo individual. Con nuestra aportación intentaremos que la E.F. les construya y amplíe más significados culturales, dentro de la globalidad que pretende la Educación Académica.

Por tanto, pensamos que la intervención educativa pretendida sea: Activa, Planificada e Intencional. Para que esto sea posible, tendremos presentes los principios básicos del currículo:

- *Partir del nivel de desarrollo del alumno-a.*
- *Construcción de aprendizaje significativo.*

Concluimos este primer apartado resaltando lo siguiente: “En el desarrollo de la persona es fundamental, el propiciar la vivencia significativa del cuerpo”.

1.2 MARCO LEGISLATIVO

En este curso académico, 2023/24 vamos a trabajar con el marco legislativo, de la LOMLOE

Ley Orgánica. Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre (LOMLOE), por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).

Currículo. Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

El artículo 27 de la Constitución proclama el derecho de todos los españoles a la educación y presenta los principios que deben orientar los fines, la estructura y la organización del Sistema Educativo.

BACHILLERATO

Ley Orgánica. [Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre](#) (LOMLOE), por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE).

Currículo. [Real Decreto 243/2022](#), de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato

Normativa autonómica programación didáctica Andalucía

Ley propia de educación. [Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía](#).

Esta ley de educación de Andalucía (LEA) la usaremos para todos los cursos. Para el resto de leyes debemos diferenciar por cursos.

ESO

Ordenación curricular. [Decreto 102/2023, de 9 de mayo](#), por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Desarrollo curricular, evaluación y atención de la diversidad. [Orden de 30 de mayo de 2023](#), por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía

BACHILLERATO

Ordenación curricular. [Decreto 103/2023, de 9 de mayo](#), por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Desarrollo curricular, evaluación y atención de la diversidad. [Orden de 30 de mayo de 2023](#), por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía

NORMATIVA DE REFERENCIA PARA EL CURSO 2024 / 2025.

Así, en las programaciones didácticas se tomarán como referencia básica, según se dice en el apartado segundo “elementos y estructura del currículo” de la Instrucción:

- los elementos curriculares de la [Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio](#), en sus anexos III, IV, V y VI. Estos elementos curriculares son los establecidos en el artículo 2 del Real Decreto 217. En concreto: objetivos, competencias clave, competencias específicas, criterios de evaluación, saberes básicos, situaciones de aprendizaje.
- Los principios pedagógicos citados en el artículo 6 del [Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo](#).

1.4. CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL CENTRO

Para la coherencia y el éxito en la práctica docente es necesario ajustarse a las necesidades del centro concreto y dentro de éste a las peculiaridades de cada grupo-clase. Por ello, antes de seguir vamos a fijar las características generales del centro para cual vamos a realizar esta programación didáctica.

1. Características del Entorno del Centro: El centro pertenece a una localidad de unos 6.700 habitantes. Los alumnos/as pertenecen a un medio sociocultural y económico medio - bajo, siendo las actividades principales económicas de los habitantes de la localidad el sector agropecuario.
2. Características del Centro: Se trata de un Instituto de Educación Secundaria público donde se imparte la Educación Secundaria, Bachillerato y ciclos formativos.
3. Entre las instalaciones deportivas del Centro cabe destacar que presenta:
 - Aire libre:
 - Pista polideportiva de 40 x 20 m, con los marcajes de los campos de fútbol sala, balonmano y voleibol que se encuentra en malas condiciones y con un vallado provisional de obras abierto por numerosos sitios
 - Cubierta: Gimnasio de 25x13
4. El material será revisado anualmente teniendo en cuenta aquello que haya que renovar así como lo que sea necesario adquirir para el departamento.

Principio de Lectura

La lectura constituye un factor fundamental para el desarrollo de las competencias clave.

Principio de competencias

La intervención educativa buscará desarrollar y asentar progresivamente las bases que faciliten a cada alumno o alumna una adecuada adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil competencial al término de segundo curso y en el perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica.

Principio de TIC

Desde las distintas materias se favorecerá la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación.

Principio de sostenibilidad

Se trabajaran elementos curriculares relacionados con el desarrollo sostenible y el medio ambiente, el funcionamiento del medio físico y natural y la repercusión que sobre el mismo tiene 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 medioambiental como elemento determinante de la calidad.

Principio DUA

Se potenciará el Diseño Universal para el Aprendizaje con objeto de garantizar una efectiva educación inclusiva permitiendo el acceso al currículo a todos los alumnos.

Principio de Inteligencia Emocional

Se fomentará el uso de herramientas de inteligencia emocional para el acercamiento del alumnado a las estrategias de gestión de emociones, desarrollo principios de empatía y resolución de conflictos que le permitan convivir en la sociedad plural en la que vivimos.

Principio de Cultura Andaluza

El patrimonio cultural y natural de nuestra comunidad, su historia, sus paisajes, su folclore, las distintas variedades de la modalidad lingüística andaluza, la diversidad de sus manifestaciones artísticas entre ellas, el flamenco, la música, la literatura o la pintura, tanto tradicionales como actuales, formarán parte de desarrollo del currículo.

Principio de convivencia y valores

Se favorecerá la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia basados en la diversidad, la tolerancia y el respeto a la igualdad de derecho y oportunidades de mujeres y hombres.

Principio de Emprendimiento

Cada centro, con objeto de fomentar la integración de las competencias clave, se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de proyectos significativos para el alumnado así como a la resolución colaborativa de problemas reforzando la autoestima, la autonomía, el emprendimiento, la reflexión y la responsabilidad del alumnado.

Principio matemático

Se desarrollaran actividades para profundizar en las habilidades y método de recopilación de sistematización y presentación de la información, para aplicar procesos de análisis, de observación .. fortaleciendo así las habilidades y destrezas de razonamiento matemático.

3.OBJETIVOS

3.1 OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

Conforme a lo dispuesto en el artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

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

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

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

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

3.2 OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN SECUNDARIA

La **Educación Física** es una materia del bloque de asignaturas específicas en todos los cursos de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria.

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

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

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

En esta etapa, se irán desarrollando capacidades y competencias en el alumnado, partiendo, en el primer curso, de la orientación y guía más directa del profesorado, buscando, progresivamente, a lo largo de la etapa, que el alumnado vaya desarrollando autonomía hasta llegar a ser capaz de organizar su propia actividad física de manera autónoma, responsable y crítica.

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

La enseñanza de la **Educación Física** en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes **objetivos**: Orden 15 enero de 2021

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

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

3.3 PRINCIPIOS GENERALES EN BACHILLERATO

De acuerdo con el [artículo 24 del Real Decreto 1105/2014](#), de 26 de diciembre, el Bachillerato tiene como finalidad proporcionar a los alumnos formación, madurez intelectual y humana, conocimientos y habilidades que les permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y competencia. Asimismo, capacitará a los alumnos para acceder a la educación superior.

La Consejería competente en materia de educación, así como los propios centros educativos en virtud de su autonomía, promoverán las medidas necesarias para que en las distintas materias se desarrollen actividades que estimulen en el alumnado el interés y el hábito de la lectura, la capacidad de expresarse correctamente en público y las habilidades para aprender por sí mismo, trabajar en equipo y aplicar los métodos de investigación apropiados.

En el Bachillerato se prestará especial atención a la orientación educativa y profesional del alumnado. En este sentido, hay que entender las técnicas de trabajo intelectual, la buena organización y el hábito en el estudio, la disciplina y el esfuerzo, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, como medios de desarrollo personal y como elementos básicos para el éxito escolar.

En 1º Bach se aplicará la LOMLOE, RD 217/22

2.3 OBJETIVOS DE ETAPA EN BACHILLERATO

Conforme a lo dispuesto en el artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.
- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular, la violencia contra la mujer e impulsar igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.
- f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad de Bachillerato elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

3.4 OBJETIVOS GENERALES EDUCACIÓN FÍSICA EN BACHILLERATO

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

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

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

4. COMPETENCIAS CLAVE QUE SE DEBEN ADQUIRIR.

La Recomendación del Consejo conceptualiza las competencias como combinaciones complejas y dinámicas de conocimientos, destrezas y actitudes, en las que: a) los conocimientos se componen de hechos y cifras, conceptos, ideas y teorías que ya están establecidos y apoyan la comprensión de un área o tema concretos; b) las destrezas se definen como la habilidad para realizar procesos y utilizar los conocimientos existentes para obtener resultados; c) las actitudes describen la mentalidad y la disposición para actuar o reaccionar ante las ideas, las personas o las situaciones. Las competencias se definen en la Resolución del Consejo desde una perspectiva de aprendizaje permanente, a lo largo de toda la vida, en contextos de aprendizaje formal, no formal e informal. En el PSEB, estas competencias se han adaptado, por una parte, para ajustarse a los énfasis y prioridades que reflejan los principios y fines del sistema educativo español establecidos en la LOMLOE —que, en línea con las recomendaciones de los organismos internacionales de mayor prestigio, hace de la calidad y la inclusión dos de sus principios clave— y, por otra, al contexto escolar, teniendo en cuenta que deben remitirse a un momento preciso y limitado del proceso de desarrollo personal, social y 8 formativo del alumnado, que debe extenderse mucho más allá del final de la educación básica. Son las siguientes:

 competencia en comunicación lingüística

 competencia plurilingüe

 competencia matemática y competencia en ciencia y tecnología (STEM, por sus siglas en inglés)

 competencia digital

 competencia personal, social y de aprender a aprender

 competencia ciudadana

 competencia emprendedora

 competencia en conciencia y expresión culturales

No cabe establecer una jerarquía entre las distintas competencias; todas se consideran igualmente importantes. Tampoco hay entre ellas límites diferenciados, sino que se solapan y entrelazan entre sí. Por otra parte, en el nuevo diseño curricular que se definirá a partir de este perfil, ninguna de esas competencias se corresponde directa y unívocamente con una única área, ámbito o materia, sino que todas ellas se concretan en los aprendizajes de las distintas áreas, ámbitos o materias y, a su vez, se adquieren y desarrollan a partir de los aprendizajes que se produzcan en dichas áreas, ámbitos o materias. Este planteamiento implica modificaciones importantes en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que debe adoptar una perspectiva globalizadora que se ajuste a lo establecido en el PSEB. Entre las competencias clave se integran capacidades como el pensamiento crítico, la resolución de problemas, el trabajo

en equipo, las capacidades de comunicación y negociación, las capacidades analíticas, la creatividad y las capacidades interculturales, imprescindibles para la convivencia, para combatir desigualdades y violencias, y para la empleabilidad futura de nuestros jóvenes de hoy, que deberán trabajar en un entorno variable en el que será necesario saber adaptarse a los cambios.

. PERFIL DE SALIDA DEL ALUMNADO AL TÉRMINO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

Como ya se ha indicado, en el diseño del Perfil de Salida al término de la educación básica se ha tomado como referente el modelo de las ocho competencias clave para el aprendizaje permanente recogidas en la Recomendación del Consejo, de 22 de mayo de 2018. De esa manera se refuerza el compromiso con el objetivo de mejorar la formación de los ciudadanos europeos de modo que puedan estudiar y trabajar a lo largo de su vida, si así lo consideran, tanto en su propio país como en otros de su entorno, mediante la adopción de unas referencias comunes que fortalecerán la cohesión educativa a nivel europeo.

Competencias específicas

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

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas. El conocimiento de estas herramientas y la experimentación con las mismas le permitirá comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud, y obtener datos con un valor de autodiagnóstico respecto al grupo de iguales.

Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna la globalidad de la materia de Educación Física, y puede abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la movilidad activa, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

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

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo

planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si fuera preciso y valorar finalmente el resultado. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición), con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motores y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa el alumnado habrá participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito, será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado o aquellas que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

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

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades volitivas al servicio de metas personales o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. En el plano personal, conlleva además la identificación de las emociones y los sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estos y su gestión adecuada en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que generan, así como de promocionar las emociones agradables. Asimismo, en relación con el propio cuerpo, supone el desarrollo de habilidades para la preservación y el cuidado de la integridad personal.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones; expresar propuestas, pensamientos y emociones; escuchar activamente, y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen. También se pretende incidir a nivel de representación y visibilización de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas. Finalmente, pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición. La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el

cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento, anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de ahora, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace: contextualizada en un mundo diverso en términos culturales que requiere de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, políticos o sociales); y comprensiva en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, danzas propias del folklore tradicional, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo, que esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la competición sana.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

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

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local para contribuir a la sostenibilidad a escala global. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento marítimo, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el

que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

5 .CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SABERES BÁSICOS

1º ESO

Competencias específicas

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

Criterios de evaluación

- 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.
- 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.
- 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.
-

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

Criterios de evaluación

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.
- 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la

compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

- 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

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

Criterios de evaluación

- 3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

- 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

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

Criterios de evaluación

- 4.1. Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

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

- 4.3. Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

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

Criterios de evaluación

- 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.
- 5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Saberes básicos

A. Vida activa y saludable

- Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.
- Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física

- Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
 - Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
 - La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
 - Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
 - Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos,

espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.

- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
 - Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
 - Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
 - Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte.
- Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).
- Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate o similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

6. UNIDADES De programación EN LOS DISITNTOS NIVELES DE LA ESO

6.1. 1º de ESO-

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	TEMPORALIZACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS	SITUACIÓN APRENDIZAJE PRACTICAS	SITUAC. APRENDIZ. TEÓRICAS
Condición física y Salud. Salud y calidad de vida	6 Sesiones Resistencia 3 sesiones Velocidad 5 sesiones Fuerza 2 sesiones nutrición y primeros auxilios	. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. Descriptor del perfil de salida: CCLE3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	A. Vida activa y saludable ● Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. ● Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.... B. Organización y gestión de la actividad física ● Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. ● Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte....	-Alimentación saludable - Educación postural - Cuidado del cuerpo --- Autoconcepto/autoestima/imagen corp. - Comportamientos antisociales - Malos hábitos para la salud - Prácticas aeróbicas - Análisis situaciones cotidianas -Dinámicas reflexivas - Proyectos interdisciplinarios • -Seguridad y accidentes Test de C.F Juegos de desarrollo de CF Trabajo de las cualidades físicas (R,F,V, Flex) Calentamiento general	Visualización de videos sobre primeros auxilios. Elaboración de una dieta básica. En esta unidad los alumnos deben conseguir dos situaciones de aprendizaje: - Elaborar una dieta básica - Elaborar un plan de entrenamiento básico

UNIDAD DE PROGRAM	CRITERIOS	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
Condición física y Salud. Salud y calidad de vida	● 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. ● 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. ● 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. ● 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. ● 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.	OSA(indumentaria, rendimiento, respeto a las normas, respeto al compañero, tolerancia, actitud integradora) Diario de clase, (resumen de las sesiones prácticas con un argumento teórico una representación gráfica y una reflexión sobre sí mismo, la sesión y sus compañero/as) portfolio, examen	Las situaciones de aprendizaje tendrán un máximo de 7 puntos y las situaciones teóricas un máximo de 3 puntos. La calificación será la suma de los dos bloques

	● 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. 3,3.		
--	---	--	--

UNIDAD DE PROGRAM	TEMPORALIZACIÓN	COMPET. ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS
JUEGOS Y DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS	10 sesiones deportes individuales 10 sesiones deportes colectivos	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. Perfil :CPSAA4,CPSAA5,CE2,CE,3 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. Perfil de salidaCCL5,CPSAA1,CPSAA3,CPSAA4,CC3	. Resolución de problemas en situaciones motrices ● Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. ● Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. ● Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. ● Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. ● Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. ● Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, salvable y segura. ● Autorregulación emocional e

			interacción social en situaciones motrices Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.		
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	SITUAC. APRENDIZAJES PRÁCTICAS	SITUAC. APRENDIZAJES TEÓRICAS	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN	CRITERIOS	CALIFICACIÓN
JUEGOS Y DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS	Prácticas motrices (individual, cooperación o colaboración-oposición). • Juegos deportivos de invasión, red y muro, campo y bate, blanco y diana, lucha o de carácter individual. • Proyectos/ Montajes de combas, malabares, act. acrobaticas, desafíos físicos cooperativos, cuento motor, etc. • Priorizar modalidades de carácter mixto e inclusivo.	Visualización de vídeos, recopilación in formación sobre los deportes y deportistas de esa modalidad. En esta unidad los alumnos deben conseguir una situación de aprendiza: “Montar unas miniolimpiadas)	OSA(indumentaria, respeto al compañero, respeto al adversario, respeto al material e instalaciones) Diario de clase (resumen de las sesiones prácticas, comentario de partidos de los deportes trabajados, recopilación de faltas en los partidos Recopilación de regla	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de	OSA- 7 PIUNTOS TEÓRICA- 3 PUNTOS CAL. FINAL. Suma de los dos bloques

				actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. ● 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. Criterios 3.1 3.2 1.2 1.3	
--	--	--	--	---	--

U.D. PROG	TEMP	C. ESP	CRITERIOS	SABERES	S. APREND. PRÁCTICAS	S. APREND. TEÓRICAS	INSTRUM EVALUAC	CALIFIC
Juegos populares tradicionales y alternativos	12 SESIONES	4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz .. Perfiles: CCL5.CPSA1. CPSAA3 ,C PSAA5,CC3	3.1 3.2 3.3 1.2, 1,3 1,4	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. ● 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de	● D esarrollo de juegos populares y tradicionales de la comunidad autónoma de Andalucía y de otras CCAA ● p articipación en una feria del juego	Conocimiento de diferentes tipos de juegos populares y tradicionales. Estudio y exposición teórico práctica de un juego a sus compañeros. Situación de aprendizaje: Elaborar un cadernillo con	OSA(indumentaria, rendimiento, respeto normas, tolerancia comp, tolerancia a la frustración) Diario. Recogicda de información de todos los juegos expuestospor los compañeros	Cada situación de aprendizaje será evaluada a 7 puntos y se hará la media. El bloque teórico contará con 3 puntos que hará media con el bloque prácticos

				diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. ● 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	● p participación en juegos alternativos y novedosos	una recopilación de juegos populares.		
EXPRESIÓN CORPORAL	8 sesiones	4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos ... Perfiles: CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4,1 4,2 4,3 1,3 1,2	Manifestaciones de la cultura motriz	-Cuerpo, espacio, intensidad y energía -El gesto y la postura, la situación en el espacio Juegos de expresión corporal y dramatizaciones. Danzas En esta unidad los alumnos deben conseguir una situación de aprendizaje: “Montar un circo” (Malabares, acrobacias, payasos..)	Estudio de danzas tradicionales. Cuento motor	OSA (indumentaria, rendimiento, capac. Expresiva, respeto, iniciativa e improvisación) DIARIO- recogida de información de todas las danzas y dramatizaciones	CALIFICACIÓN- Todas las situac.prácticas valen 7 puntos y se hará la media Bloque teórico 3 puntos Calificación: suma de los dos bloques

Activ.Fis. En el medio natural	6 sesiones	5. Adoptar un estilo de vida sostenible .. Perfiles: STEM5,CD1, CD2,CC4,CE1, CE3	5-1 5.2 1,2 1,3 1,4 3,3	F. Interacción eficiente y sostenible en el entorno	Uso del mapa y sus señales identificativas Recursos naturales de orientación. Rutas de senderismo Experimentación de las activ. Cercanas al centro Respeto y cuidado del medio ambienteConoci miento del entorno natural cdercano	Nociones teóricas de orientación- Elaboración de un mapa "personal" del centro Interpretación de un mapa de orientación Realización de un mapa. Diario resumen de las prácticas (cont. Práctico, rep gráfica y reflexion) En esta unidad los alumnos deben conseguir una situación de aprendizaje: Elaborar un mapa del instituto y organizar una pequeña carrera de orientación-	OSA(indumentaria, material, respeto medio ambiente, rendimiento práctico, i nterpretación de mapas(Realización de un mapa. Diario resumen de las prácticas (cont. Práctico, rep gráfica y reflexion) En esta unidad los alumnos deben conseguir una situación de aprendizaje: Elaborar un mapa del instituto y organizar una pequeña carrera de orientación-	7 puntos. Media aritmética de todas las situac prácticas 3 puntos.Bloque teórico- Calif Final. Sumade los dos bloques
--------------------------------	------------	--	--	---	---	--	--	--

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

la calificación del alumno saldrá de la evaluación criterial a través del cuaderno de séneca donde se detallarán todas las actividades de los distintos bloques.

OSA. Situaciones de aprendizajes prácticas, criterios asociados

Cuaderno de clase

6.2 2º de ESO- “

UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	TEMPORALIZACIÓN	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS	SITUACIÓN APRENDIZAJE PRACTICAS	SITUAC. APRENDIZ. TEÓRICAS
Condición física y Salud. Salud y calidad de vida	6 Sesiones Resistencia 3 sesiones Velocidad 5 sesiones Fuerza 2 sesiones nutrición y	.Salud física <i>-Salud mental</i> <i>-Salud social. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</i>	A. Vida activa y saludable ● Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. ● Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales....	-Alimentación saludable - Educación postural - Cuidado del cuerpo --- Autoconcepto/autoestima/im agen corp. - Comportamientos antisociales - Malos hábitos para la salud	Visualización y práctica de vídeos sobre primeros auxilios. Elaboración de una dieta básica. En esta unidad los alumnos deben conseguir dos

	primeros auxilios	Organización y gestión de la actividad física. Resolución de problemas en situaciones motrices Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Manifestaciones de la cultura motriz. - Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida. Descriptor del perfil de salida: CCLE3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	B. Organización y gestión de la actividad física ● Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. ● Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte....	- Prácticas aeróbicas - Análisis situaciones cotidianas - Dinámicas reflexivas - Proyectos interdisciplinarios • - Seguridad y accidentes Test de C.F Juegos de desarrollo de CF Trabajo de las cualidades físicas (R,F,V, Flex) Calentamiento general. Situación de Aprendizaje: Realizar un calentamiento para su grupo-clase	situaciones de aprendizaje: - Elaborar una dieta básica para una situación concreta (deportista, perder peso..) - Elaborar un plan de entrenamiento básico de un mes mínimo
--	-------------------	--	---	--	--

UNIDAD DE PROGRAM	CRITERIOS	INSTRUMENTOS	CALIFICACIÓN
Condición física y Salud. Salud y calidad de vida	● 1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal. ● 1.2. Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. ● 1.3. Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente. ● 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios. ● 1.5. Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y	OSA(indumentaria, rendimiento, respeto a las normas, respeto al compañero, tolerancia, actitud integradora) Diario de clase, (resumen de las sesiones prácticas con un argumento teórico una representación gráfica y una reflexión sobre sí mismo, la sesión y sus compañero/as) portfolio, examen	Las situaciones de aprendizaje tendrán un máx de 7 puntos y las situaciones teóricas un máximo de 3 puntos. La calificación será la suma de los dos bloques

	comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción. ● 1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. 3.3		
--	---	--	--

UNIDAD DE PROGRAM	TEMPORALIZACIÓN	COMPET. ESPECÍFICAS	SABERES BÁSICOS
JUEGOS Y DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS	10 sesiones deportes individuales 10 sesiones deportes colectivos	2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. Perfil :CPSAA4,CPSAA5,CE2,CE,3 3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa. Perfil de salidaCCL5,CPSAA1,CPSAA3,CPSAA4,CC3	. Resolución de problemas en situaciones motrices ● Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. ● Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas. ● Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. ● Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. ● Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. ● Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa,

				autónoma, saludable y segura. ● Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices ● Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. ● Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. ● Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo. ● Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.	
UNIDAD DE PROGRAMACIÓN	SITUAC. APRENDIZAJES PRÁCTICAS	SITUAC. APRENDIZAJES TEÓRICAS	INSTRUMENTOS EVALUACIÓN	CRITERIOS	CALIFICACIÓN
JUEGOS Y DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS	Prácticas motrices (individual, cooperación o colaboración-oposición). • Juegos deportivos de invasión, red y muro, campo y bate, blanco y diana, lucha o de carácter individual • Proyectos/ Montajes de combas, malabares, act. acrobaticas, desafíos físicos cooperativos, cuento motor, etc. • Priorizar modalidades de carácter mixto e inclusivo.	Visualización de videos, recopilación in formación sobre los deportes y deportistas de esa modalidad. En esta unidad los alumnos deben conseguir una situación de aprendiza: “Montar unas miniolimpiadas)	OSA(indumentaria, respeto al compañero, respeto al adversario, respeto al material e instalaciones) Diario de clase (resumen de las sesiones prácticas, comentario de partidos de los deportes trabajados, recopilación de faltas en los partidos Recopilación de regla	● 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado. ● 2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona	OSA- 7 PIUNTOS TEÓRICA- 3 PUNTOS CAL. FINAL. Suma de los dos bloques

					oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos. ● 2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía. Criterios 3.1 3.2 1,2 1,3 3,3	
--	--	--	--	--	--	--

U.D. PROG	TEMP	C. ESP	CRITERIOS	SABERES	S. APREND. PRÁCTICAS	S. APREND. TEÓRICAS	INSTRUM EVALUAC	CALIFIC
Juegos populares tradicionales y alternativos	12 SESIONES	4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz .. Perfiles: CCL5.CPSA1. CPSAA3 ,C	3.1 3.2 3.3 1,2 1,3	3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante	● D esarrollo de juegos populares y tradicionales de la comunidad autonoma de Andalucis y de otras CCAA	Conocimiento de diferentes tipos de juegos populares y tradicionales. Estudio y exposición teórico práctica de un juego a sus	OSA(indumentaria, rendimiento, respeto normas, tolerancia comp, tolerancia a la frustración) Diario. Recogicda de información de todos los juegos	Cada situación de aprendizaje será evaluada a 7 puntos y se hará la media. El bloque teórico contará con 3 puntos que hará media con el

		PSAA5,CC3	3.3	u otros. ● 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades. ● 3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.	● P articipación en una feria del juego organizada por 1 bach para la celebración del Día de Andalucía	compañeros. Situación de aprendizaje: Elaborar un cuadernillo con una recopilación de juegos populares.	expuestospor los compañeros	bloque prácticos
EXPRESIÓN CORPORAL	8 sesiones	4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos ... Perfiles:CP3,CD3, CC2,CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	4,1 4,2 4,3 1,2 1,3 3.3	Manifestaciones de la cultura motriz	-Cuerpo, espacio, intensidad y energía -El gesto y la postura, la situación en el espacio Juegos de expresión corporal y dramatizaciones. Danzas En esta unidad los alumnos deben conseguir una situación de aprendizaje:	Estudio de danzas tradicionales. Y bailes de salón Representación de un cuento motor, escenificado.	OSA (indumentaria, rendimiento, capaac. Exprresiva, respeto, iniciativa e improvisación) DIARIO- recogida de información de todas las danzas y dramatizaciones	CALIFICACIÓN- Todas las situac.prácticas valen 7 puntos y se hará la media Bloque teórico 3 puntos Calificación: suma de los dos bloques

					"Montar un circo" (Malabares, acrobacias, payasos..)			
Activ.Fis. En el medio natural	6 sesiones	5. Adoptar un estilo de vida sostenible .. Perfiles: STEM5,CD1, CD2,CC4,CE1, CE3	5-1 5.2 1,2 1,3 3,3	F. Interacción eficiente y sostenible en el entorno	Uso del mapa y sus señales identificativas Recursos naturales de orientación. Rutas de senderismo Experimentación de las activ. Cercanas al centro Respeto y cuidado del medio ambiente Conocimiento del entorno natural cercano	Nociones teóricas de orientación- Elaboración de un mapa "personal" del centro Interpretación de un mapa de orientación Realización de un mapa. Diario resumen de las prácticas (cont. Práctico, rep gráfica y reflexión) En esta unidad los alumnos deben conseguir una situación de aprendizaje: Elaborar un mapa del instituto y organizar una pequeña carrera de orientación-	OSA(indumentaria, material, respeto medio ambiente, rendimiento práctico, interpretación de mapas) Realización de un mapa. Diario resumen de las prácticas (cont. Práctico, rep gráfica y reflexión) En esta unidad los alumnos deben conseguir una situación de aprendizaje: Elaborar un mapa del instituto y organizar una pequeña carrera de orientación-	7 puntos. Media aritmética de todas las situaciones prácticas 3 puntos.Bloque teórico- Calif Final. Suma de los dos bloques

INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Situaciones de aprendizajes prácticas: 7 puntos

Se calificarán a través de la OSA, exámenes prácticos.

Desglose:

-3 puntos. Participación en las situaciones de aprendizajes prácticas condición física. Criterios 1,1 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 3.3

Juegos y deportes. Criterios 2,1 2.2 2.3 3.1 3.2 3.3 1,2 1,3

Juegos populares

criterios 1,2 1,3 , 3,1 3.2 3.3

Expresión corporal 1,2 1,3 3,3 4.1 4.2 4.3

Actividades en la Naturaleza. 1,2 1,3 3,3 5.1 5.2

3 puntos: Consecución de las situaciones de aprendizajes prácticas. Mismos criterios

1 punto: Colaboración con las situaciones de aprendizajes prácticas

Situaciones de aprendizajes teóricas: 3 puntos

Se calificarán a través de un diario de clase teniendo en cuenta el siguiente desglose:

Criterio 1.6

- 1.5 punto: Desarrollo práctico
- 0.5 puntos: desarrollo teórico-práctica
- 0.5 puntos: presentación
- 0.5 puntos: Representaciones gráficas

CALIFICACIÓN. *Suma de los dos bloques, de manera que con un bloque suspenso se puede aprobar la asignatura.*

Principalmente con el bloque práctico. En nuestra asignatura debemos darle más importancia a las sesiones prácticas que a las teóricas ya que todos los criterios y situaciones de aprendizaje van enfocadas a combatir el sedentarismo y dirigir el tiempo de ocio del alumnado hacia hábitos saludables. Al disponer solo de dos horas semanales, el bloque teórico se ve mermado y es un simple complemento de la práctica.

6.3 3º ESO

Competencias específicas

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

Criterios de evaluación

- 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.
- 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.
- 1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

- 1.6. Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

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

Criterios de evaluación

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

- 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

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

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

Criterios de evaluación

- 3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

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

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

Criterios de evaluación

- 4.1. Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo,

identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

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

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

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

Criterios de evaluación

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

- 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

Saberes básicos

A. Vida activa y saludable

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.

- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física

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

- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los

integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Situaciones de aprendizajes prácticas: 7 puntos

Se calificarán a través de la OSA, exámenes prácticos.

Desglose:

-3 puntos. Participación en las situaciones de aprendizajes prácticas Condición física. Criterios. 1,1 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 3.2

Deportes. Criterios. 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 2,1 2,2 2,3 3.1 3.2

Juegos populares. Criterios. 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 3.1 3,2

Expresión corporal. Criterios. 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 3.2 4.1 4.2 4.3

3 puntos: Consecución de las situaciones de aprendizajes prácticas

1 punto: Colaboración con las situaciones de aprendizajes prácticas

Situaciones de aprendizajes teóricas: 3 puntos

Se calificarán a través de un diario de clase teniendo en cuenta el siguiente desglose:

Criterio 1,6

-1.5 punto: Desarrollo práctico

- 0.5 puntos: desarrollo teórico-práctica

- 0.5 puntos: presentación

- 0.5 puntos: Representaciones gráficas

CALIFICACIÓN. *Suma de los dos bloques, de manera que con un bloque suspenso se puede aprobar la asignatura.*

Principalmente con el bloque práctico. En nuestra asignatura debemos darle más importancia a las sesiones prácticas que a las teóricas ya que todos los criterios y situaciones de aprendizaje van enfocadas a combatir el sedentarismo y dirigir el tiempo de ocio del alumnado hacia hábitos saludables. Al disponer solo de dos horas semanales, el bloque teórico se ve mermado y es un simple complemento de la práctica.

6.4 UNIDADES DE PROGRAMACIÓN 3º de ESO

U.D. PROGR	TEMP	C. ESP	CRITERIOS	SABERES	S. APREND.	S.	INSTRUM.EVALU	CALIFICAC.
------------	------	--------	-----------	---------	------------	----	---------------	------------

					PRÁCTICAS	APREND. TEÓR.		
Cond. Física y Motriz y Salud y calidad de vida	15 sesiones	1. Adoptar un estilo de vida activo... perfiles: CCL3STEM2,STEM5 ,CD1,CD2,CD4,CPS AA2,CPSAA4	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 3.2	A. Vida Activa y saludable	1.Desarrollo de forma autónoma un calentam. 2. Trabajo de cualidades físicas (fartlek, circuitos, cc. Interval, series, autocarga, comba..) Tests de C.F Situación de Aprendizaje final: Preparación de un mesociclo	Sesión de primeros auxilios PAS Situaciones de aprendizajes: Elaboración de una dieta para un deportista nivel medio. Elaborar un plan de entrenamiento para un compañero/a	OSA (indumentaria, rendimiento práctico, respeto, tolerancia, consecución) DIARIO. Resumen de las sesiones prácticas cin argumentación teórica, representac. Gráficas y reflexiones)	OSA Media de situac prácticas (todas las situac prácticas 7 p) DIARIO 3 pntos CALIF. Suma de los dos bloques
DXTs IND. Y COLECT	20 sesiones	2.Adoptar con progresiva autonomía en su progresión... Perfil:CPSAA4,CPS AA5,CE2,CE3 3.Compartir espacios prácticos....Perfil: CCL5,CPSAA1,CPSA A3,CPSAA5,CC3	2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 3.2 1.2 1,3 1,4 1,5 1,6	B.Organización Gestión de la activ. Física C.Resolución de problemas en situac. motrices	1.Adquisición de la técnica básica de los distintos deportes. 2.Reglamento básico 3.Táctica básica de los diferentes deportes	1.Anatomía básica del cuerpo y su influencia en los distintos deportes 2.Aspectos históricos de los distintos deportes. Situación de aprendizaje: Organizar una liga sobre un deporte trabajado(Voleibol en los recreos)	OSA (indumentaria, participación en la práctica, rendimiento, esfuerzo, tolerancia...)DIARIO. Resumen de las sesiones, aspectos teóricos trabajados, reflexiones	OSA. Media de las situac. Aprend. (todas valen 7 p.) DIARIO. 3 p CALIF. Suma de los dos bloques
Juegos y deportes populares y alternativos	12 sesiones	3.Compartir espacios prácticos....Perfil: CCL5,CPSAA1,CPSA A3,CPSAA5,CC3	3.1, 3.2, 3.1,2 1,3 1,4 1,5 1,6	C. Resolución de problemas en situaciones motrices...	1. Práctica y repaso de los juegos populares de Andalucía. 2. Poner en práctica los juegos populares en cursos inferiores en la celebración	Estudio e investigación sobre juegos populares aplicables a 1º ESO. Visualización de videos sobre deportes	OSA (Indumentaria, respeto, colaboración, tolerancia) DIARIO/PORTFOLIO. Recopilación de todo lo trabajado con descripción de sesiones,	7 puntos máx como nota media de todas las situac de aprendizaje-servicio3 puntos máx. En la recopilac teórica. Calif. Suma de los

					del "Día de Andalucía"	alternativos y sus habilidades.	argumento teórico, rep. Gráficas y reflexiones.	dos bloques
					3. Deportes alternativos: Diábolo, malabarers, floorball..	Situación de aprendizaje: -Estudio de los juegos populares de su municipio entrevistando a personas del pueblo		
Expresión Corporal	12 sesiones	4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura aprovechando las posibilidades y recursos expresivos...	4.1, 4.2, 4.3 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 3,2	E. Manifestaciones de la cultura motriz	1. Utilización expresiva del cuerpo, danzas, coreografías, acrosport Mimo, interpretación de situaciones Situación de Aprendizaje final: Montamos un circo	Estudio del origen de las danzas, ubicación geográfica, Situación de aprendizaje. Representación de una danza con su coreografía correspondiente Escenificación de un anuncio que deben montar ellos mismos	OSA montaje, implicación, ritmo, respeto, tolerancia, creatividad DIARIO. Recopilación de todo lo trabajado(teórico , práctico, resultados, reflexiones..)	7 puntos máx conseguidos de la media de las situac prácticas 3p bloque teórico-práctica. CALIF. Suma de los dos bloques
Acti. Física en el Medio Natural	10 sesiones	5. Adoptar un estilo de vida sostenible... Perfil: STEM5, CD1, CD2, CE4, CE1, CE3	5.1 5.2 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 3.2	F. Interacción eficiente y sostenible en el entorno	1. carac del medio natural. 2. Mapas topográficos y brújula 3. Experimentación de juegos en el medio naturales. 4. Respeto y cuidado de medio ambiente 5. Cabuyería e iniciación a la escalada	Estudio geológico de los elementos de un mapa de orientación Interpretación de mapas Estudio de nudos básicos en escalada así como de las técnicas básicas y el material Situación de aprendizaje:	OSA. Indumentaria, procedimiento, actitud segura en la práctica, respeto, iniciativa, interpretación... DIARIO/ PORTFOLIO. Recopilación de material teórico, mapas...	7 puntos máx. En situac de aprendizajes 3 p máx, recopilación teórica- CALIFIC. Suma de los dos bloques

					Situación de Aprendizaje final: Realización de un mapa del instituto	Elaborar un mapa de la zona del río (acotado)		
--	--	--	--	--	---	---	--	--

4º de ESO

U.D. PROGR	TEMP	C. ESP	CRITERIOS	SABERES	S. APREND, PRÁCTICAS	S. APREND TEÓR.	INSTRUM.EVALU	CALIFICAC.
Cond. Física y Motriz y Salud y calidad de vida	15 sesiones	Vida activa y saludable 1. Adoptar un estilo de vida activo... Organización y gestión de la actividad física Resolución de problemas en situaciones motrices perfilAutorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Manifestaciones de la cultura motriz Perfiles de salida:	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 1.6 3.2	A. Vida Activa y saludable	1.Desarrollo de forma autónoma un calentam. 2. Trabajo de cualidades físicas (fartlek, circuitos, cc. Interval, series, autocarga, comba..) Tests de C.F	Sesión de primeros auxilios PAS Situaciones de aprendizajes: Elaboración de una dieta para un deportista nivel medio. Elaborar un plan de entrenamiento para un compañero/a	OSA (indumentaria, rendimiento práctico, respeto, tolerancia, consecución) DIARIO. Resumen de las sesiones prácticas cin argumentación teórica, representac. Gráficas y reflexiones)	OSA Media de situac prácticas (todas las situac prácticas 7 p) DIARIO 3 pntos CALIF. Suma de los dos bloques

		CCL3STEM2,STEM5 ,CD1,CD2,CD4,CPS AA2,CPSAA						
DXTs IND. Y COLECT	20 sesiones	2.Adoptar con progresiva autonomía en su progresión... Perfil:CPSAA4,CPS AA5,CE2,CE3 3.Compartir espacios prácticos....Perfil: CCL5,CPSAA1,CPSA A3,CPSAA5,CC3	2.1, 2.2, 2.3 3.1, 3.2, 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6	B.Organización Gestión de la activ. Física C.Resolución de problemas en situac. motrices	1.Adquisición de la técnica básica de los distintos deportes. 2.Reglamento básico 3.Táctica básica de los diferentes deportes	1.Anatomía básica del cuerpo y su influencia en los distintos deportes 2.Aspectos históricos de los distintos deportes. Situación de aprendizaje: Organizar una liga sobre un deporte trabajado(Voleibo l en los recreos)	OSA (indumentaria, participación en la práctica, rendimiento, esfuerzo, tolerancia...)DIARI O. Resumen de las sesiones, aspectos teóricos trabajados, reflexiones	OSA. Media de las situac. Aprend. (todas valen 7 p.) DIARIO. 3 p CALIF. Suma de los dos bloques
Juegos y deportes populares y alternativos	12 sesiones	3.Compartir espacios prácticos....Perfil: CCL5,CPSAA1,CPSA A3,CPSAA5,CC3	3.1, 3.2, 3.3 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6	C. Resolución de problemas en situaciones motrices...	1. Práctica y repaso de los juegos populares de Andalucía. 2. Poner en práctica los juegos populares en cursos inferiores en la celebración del "Día de Andalucía" 3.Deportes alternativos: Diábolo, malabarers, floorball..	Estudio e investigación sobre juegos populares aplicables a 1º ESO. Visualización de videos sobre deportes alternativos y sus habilidades. Situación de aprendizaje: -Estudio de los juegos populares de su municipio entrevistando a personas del pueblo	OSA (Indumentaria, respeto, colaboración, tolerancia) DIARIO/PORTFOLI O. Recopilación de todo lo trabajado con descripción de sesiones, argumento teórico,rep. Gráficas y reflexiones.	7 puntos máx como nota media de todas las situac de aprendizaje- servicio3 pun tos máx. En la recopilac teórica. Calif. Suma de los dos bloques
Expresión Corporal	12 sesiones	4.Practicar, analiza r y valorar distintas manifestaciones	4.1, 4.2, 4.3 3.2	E.Manifestaciones de la cultura motriz	1. Utilización expresiva del cuerpo, danzas, coreografías,acros	Estudio del origen de las danzas, ubicación	OSA montaje, implicación, ritmo, respeto, tolerancia,	7 puntos máx conseguidos de la media de las

		de la cultura aprovechando las posibilidades y recursos expresivos...	1,2 1,3 1,4 1,5 1,6		sport Mimo, interpretación de situaciones	geográfica, Situación de aprendizaje. Representación de una danza con su coreografía correspondiente Escenificación de un anuncio que deben montar ellos mismos	creatividad DIARIO. Recopilación de todo lo trabajado(teórico , práctico, resultados, reflexiones..)	situac prácticas 3p bloque teórico- práctica. CALIF. Suma de los dos bloques
Acti. Física en el Medio Natural	10 sesiones	5. Adoptar un estilo de vida sostenible... Perfil: STEM5, CD1,CD2, CE4,CE1, CE3	5.1 5.2 3.2 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6	F.Interacción eficiente y sostenible en el entorno	1.caract del medio natural. 2.Mapas topográficos y brújula 3.Experimentación de juegos en el medio naturales4. Respeto y cuidado dek medio ambiente 5.Cabuyería e iniciación a la escalada	Estudio geológico de los elementos de un mapa de orientación Interpretación de mapas Estudio de nudos básicos en escalada así como de las técnicas básicas y el material Situación de aprendizaje: Élaborar un mapa de la zona del río (acotado)	OSA. Indumentaria, procedimiento, actitud segura en la práctica, respeto, iniciativa, interpretación--- DIARIO/ PORTFOLIO. Recopilación de material teórico, mapas...	7 puntos máx. En situac de aprendizajes 3 p máx, recopilación teórica- CALIFIC. Suma de los dos bloques

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Se calificarán a través de la OSA, pruebas teórico-prácticos, rúbrica, trabajos grupales, exposiciones, vídeos, coevaluación, autoevaluación, registro anecdótico

Desglose:

Condición física. Criterios. 1,1 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 3.2

Deportes. Criterios. 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 2,1 2,2 2,3 3.1 3.2

Juegos populares. Criterios. 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 3.1 3,2

Expresión corporal. Criterios. 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 3.2 4.1 4.2 4.3

Actividades en la naturaleza. Criterios. 1,2 1,3 1,4 1,5 1,6 3,2 5.1 5.2

7- NUEVO CURRÍCULUM 1º BACH

‘Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato’ ([BOE-A-2022-5521](#)),-.

Como aspecto positivo de este nuevo currículo se puede señalar el desarrollo que se ha realizado del mismo, que ofrece una adecuada continuidad con las etapas anteriores, perfeccionando los saberes adquiridos. El personal docente primero encontrará las 5 competencias específicas del área.

Competencias específicas

1. *Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.* La adquisición de esta competencia específica se materializará cuando el alumnado, consciente de todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, sea capaz de tenerlos en cuenta, adaptarlos y coordinarlos para gestionar, planificar y autorregular su propia práctica motriz y sus estilos de vida, en base a sus intereses y objetivos personales. Esta competencia de carácter trans e intra disciplinar, impregna a la globalidad de la materia Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros. Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, que deben seguir trabajándose en relación con la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una educación nutricional, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la prevención y el cuidado de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana. El buen uso de la tecnología debe ser un aliado desde un punto de vista transdisciplinar en nuestra área, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores : STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

2. *Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas*

y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos. Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado. El bagaje motor que el alumnado de esta etapa posee en estas edades le permitirá anticiparse a las distintas situaciones y adaptar sus habilidades motrices a las exigencias de cada situación. Esta ventaja le permitirá focalizar su atención en aspectos que hasta ahora quedaban en un segundo plano, mejorando y perfeccionando así su ejecución técnico-táctica e identificando los errores más habituales que se dan en cada situación, para así poder evitarlos. Esto le permitirá incluso avanzar un paso más y planificar, dirigir y supervisar actividades físicas para otras personas, desarrollando funciones de entrenador o técnico. Como en anteriores etapas, estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes. En relación con estos últimos, sin dejar de lado necesariamente los más habituales o tradicionales y a modo de ejemplo, es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (fútbol gaélico, ultimate, lacrosse, entre otros) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (voleibol, frontenis, pickleball, paladós o semejantes), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, etc.), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares, de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros), procurando, en la medida de lo posible y según el contexto particular de cada centro, priorizar las manifestaciones más desconocidas para el alumnado o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia. Esta competencia específica pretende superar las desigualdades y comportamientos incívicos y antidemocráticos que a veces se reproducen en los contextos físico-deportivos. Para ello, por un lado, incide en la gestión personal de las emociones y en el fomento de actitudes de superación, tolerancia a la frustración y manejo del éxito y del fracaso en contextos de práctica motriz. Mientras que, por otro, en el plano colectivo, implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello se plantearán situaciones en las que el alumnado tenga que desempeñar roles diversos relacionados con la práctica física, tales como participante, espectador, árbitro, entrenador, organizador o narrador crítico, que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Por otro lado, esta competencia pretende ir un paso más allá en esta etapa, contribuyendo a generalizar y democratizar las prácticas motrices que se practiquen en el centro, así como los espacios de interacción en los que se reproduzcan, fomentando la difusión de manifestaciones deportivas que no están afectadas por estereotipos de género o competencia motriz, como sí ocurre en ocasiones con las más predominantes o extendidas. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde

la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten. Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante las etapas anteriores. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento en profundidad que permita analizar y comprender globalmente sus manifestaciones, así como sus factores condicionantes. En esta etapa, además, se pretende que el alumnado comprenda los valores que transmite y que hacen interesante su conservación, ya que en ellos reside la clave de su propia existencia y su principal aportación a la cultura global. Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en etapas anteriores, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales, populares y autóctonos, danzas propias del folklore tradicional, flamenco, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro: teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle y musical o similares; representaciones más elaboradas: lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses, entre otros; o actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo: percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes. Además, en esta etapa, estos saberes podrían enriquecerse incorporando elementos de crítica social, emociones o coeducación a las representaciones. Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, se podrían llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte o sobre la cara oculta del mismo que esconde intereses económicos y políticos ajenos a la salud de las personas o a la sana competición. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad. Llegada esta etapa, el alumnado de Bachillerato es plenamente consciente de lo que implica desarrollar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno. Por eso, los esfuerzos en esta etapa no irán dirigidos tanto a la profundización en estos aprendizajes como a su consolidación a partir de la realización de actividades de concienciación para otros miembros de la comunidad educativa. Continuando con el trabajo iniciado en etapas previas, el alumnado de Bachillerato deberá participar en numerosas actividades en contextos naturales y urbanos, las cuales ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante aún si cabe; también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que respeten el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratando de mejorarlo y concienciando a través de ello. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje-servicio y que favorecen la ciudadanía activa. De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, el plogging, las rutas por vías verdes, la escalada, vía ferratas, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuquería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias. Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

Criterios de evaluación

Competencia específica 1

- 1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.
- 1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales relacionados con los distintos campos de la actividad física, deporte y recreación. Todo ello, teniendo en cuenta la seguridad física y afectiva como aspecto importante.
- 1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.
- 1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.
- 1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

Competencia específica 2

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.
- 2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
- 2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

Competencia específica 3

- 3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.
- 3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.
- 3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de

competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

Competencia específica 4

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

Competencia específica 5

5.1. Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.

5.2. Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

Saberes básicos

A. Vida activa y saludable

EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad.

Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos que están a su disposición para la evaluación de la condición física. Técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del core -zona media o lumbo-pélvica- para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción, tabaquismo o alcoholismo, entre otros. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales de ambos géneros.

EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal:

vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto favoreciendo la autosuperación y potenciando al máximo sus posibilidades motrices, en relación al carácter propedéutico del curso. Estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

B. Organización y gestión de la actividad física

EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.

EDFI.1.B.2. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.

EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.

EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

EDFI.1.B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

EDFI.1.B.6. Protocolos ante alertas escolares.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físicodeportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

EDFI.1.C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. EDFI.1.C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento. EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.

EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

EDFI.1.D.1. Gestión del éxito análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.

EDFI.1.D.4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares.

EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBfóbicas).

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas.

EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.

EDFI.1.E.4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz.

EDFI.1.E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físicodeportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación. EDFI.1.E.6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación. F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EDFI.1.F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.

EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades.

EDFI.1.F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares. EDFI.1.F.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

EDFI.1.F.5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios.

EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

U.D.PROGRAM	TEMP	COMP-ESP	CRITERIOS	SABERES	SIT APREN PRÁCTICAS	SIT.APREN TEÓRICAS	INSTRUM EVAL	CALIFICAC.
CONDIC. FÍSICA	15 SESIONES	COMP 1°. DESCRIPT: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.	1,1 1,2 1,3 1,4 1,5 3.2 3.3	EDFI.1.A.1. EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.3. EDFI.1.B.4. EDFI.1.C.3. EDFI.1.F.2. EDFI.1.A.1.	Tests de condic. Física (cooper, Course Navette, Flex. Rofunda`..) Desarrollo de	Relac. Activ física y nutrición Dieta equilibrad. Hábitos perniciosos:	OSA Portfolio Elaboración de sesiones Plan de entrenamiento	Práctica 9 puntos Teóricas 1 punto

		COMP.2 DESCRIPT: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3	EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.3. EDFI.1.B.4. EDFI.1.C.3. EDFI.1.A.1. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.2. EDFI.1.B.4. EDFI.1.B.5. EDFI.1.B.6. EDFI.1.F.4. EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.4. EDFI.1.D.1. EDFI.1.D.3. EDFI.1.D.5. EDFI.1.D.6. EDFI.1.E.5 EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.4. EDFI.1.D.1. EDFI.1.D.3. EDFI.1.D.5. EDFI.1.D.6. EDFI.1.E.5. EDFI.1.A.1. EDFI.1.A.2. EDFI.1.A.3. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.3. EDFI.1.C.3. EDFI.1.F.1. EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.2. EDFI.1.B.3. EDFI.1.C.4. EDFI.1.C.5. EDFI.1.D.4. EDFI.1.E.2. EDFI.1.C.1. EDFI.1.C.2. EDFI.1.C.4. EDFI.1.C.5. EDFI.1.C.1. EDFI.1.C.2. EDFI.1.C.3.	las cualidades físicas, sist. De entrenamiento Técnicas de relajación: Jacobson y Shultz Taichi Situaciones de aprendizajes: Elaboración de entrenamiento s y sesiones Plan de entrenamiento personalizado	alcohol, drogas ... Anorexi, bulimia Respiración	individualizado	
--	--	---	---	--	--	-----------------	--

				EDFI.1.C.4.				
DEPORTES INDIV. Y COLECT	20	Comp2 DESCRIPT: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3 Comp 3 DESCRIP: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.	2.1,2.1,2.1 3.1 3.2 3.3 1,2 1,3	2.1 EDFI.1.B.1. EDFI.1.B.2. EDFI.1.B.3. EDFI.1.C.4. EDFI.1.C.5. EDFI.1.D.4. EDFI.1.E.2. 2.2. EDFI.1.C.1. EDFI.1.C.2. EDFI.1.C.4. EDFI.1.C.5. 2.3. EDFI.1.C.1. EDFI.1.C.2. EDFI.1.C.3. EDFI.1.C.4. 3.1. EDFI.1.B.1 EDFI.1.C.5 EDFI.1.D.2 3.2. EDFI.1.B.1. EDFI.1.C.5. EDFI.1.D.1. EDFI.1.D.2. 3.3. EDFI.1.B.3. EDFI.1.D.3. EDFI.1.D.5. EDFI.1.D.6.	Perfeccionamiento de deportes trabajados en secundaria Puesta en práctica de la táctica Puesta en práctica de la técnica Participación en ligas del recreo	Reglas básicas de los deportes trabajados Reglamento de los deportes Profundización técnica y táctica Situación de aprendizaje Coordinación y control (calendario, arbitraje..) de competiciones deportivas, organizadas por 3º y 4º de la ESO	OSA Exposiciones, organización de ligas, portfolio	OSA 9 puntos TEÓRICOS1 punto CALIFICACIÓN Suma de los dos bloques
TRADICIONES POPULARES Y EXPRESIVAS	15	Comp2	2.1 2.2 2.3	2.1. EDFI.1.B.1.	Práctica de juegos populares	Recopilación y exposición de juegos	OSA	9 puntos

				EDFI.1.F.2. EDFI.1.F.3. EDFI.1.F.4. EDFI.1.F.6.	mateiral de escalada: arneses, mosquetones, frenos,... senderiemo rutas BTT	orientación por la zona del Rio Hozgarganta		

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

SITUACIONES DE APRENDIZAJES PRÁCTICAS

10 puntos

Desglose:

Realización de las situaciones de aprendizajes: 4 puntos

- Consecución de las situaciones de aprendizajes: 4 puntos

Condición física. Criterios 1,1 1,2 1,3 1,4 1,5 3.2 3.3

Deportes colectivos e individuales Criterios. 1,2 1,3 2.1 2.2 2.3 3.2 3.3

Juegos populares y expresivos. 1.2 1.3 3.2 3.3 2.1 2.2 2.3 4.1 4.2

Activ Naturaleza. 1.2 1.3 3.2 3.3 5.1 5.2

CALIFICACIÓN: La suma de la nota práctica y la nota teórica

8. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

Los criterios metodológicos específicos a seguir serán comunes a todos los cursos, puesto que seguirán las pautas que marca la educación como proceso. Es decir, los principios de individualización, progresividad, funcionalidad y de ayuda.

La consecución de las finalidades planteadas para la etapa del Bachillerato implica la utilización de metodologías que favorezcan la participación y la autonomía del alumnado en el desarrollo de sus aprendizajes y que dé respuesta a sus necesidades e intereses, con el fin de que sean capaces de gestionar su propia práctica física. El alumno irá adquiriendo una progresiva responsabilidad en la toma de decisiones de su propio proceso, algo que requerirá del mismo, actitudes de iniciativa personal y de compromiso.

En este sentido cobra especial importancia el desarrollo de procesos de reflexión por parte del alumnado, de lo que aprende y cómo lo aprende, estableciendo relaciones y reconociendo la funcionalidad de los aprendizajes, algo que los hará más eficaces y duraderos. Las situaciones de búsqueda de información, de debate y de intercambio de opiniones a partir del análisis de distintos temas relacionados con la actividad física serán frecuentes.

De este modo, el alumno planificará distintos tipos de actividades físicas, utilizando para ello los procesos necesarios, las llevará a la práctica y aplicará los elementos de evaluación adecuados para obtener los datos que le informen sobre el progreso de su trabajo, reorientando los posibles planteamientos erróneos y consolidando los logros, sirviéndole esto de motivación en su aprendizaje.

Se fomentarán en el alumnado los procesos de búsqueda de recursos para el desarrollo de las distintas actividades. En este sentido la utilización de un riguroso proceso de localización y procesamiento de información será imprescindible. De igual forma, en las actividades que se desarrollen en grupo, los alumnos y alumnas deberán adoptar pautas adecuadas de trabajo en equipo, asumiendo las funciones encomendadas y colaborando activamente con el resto de participantes.

Con el fin de optimizar el proceso, se planteará una adecuada organización de instalaciones y materiales, de forma que permita el mejor aprovechamiento de los mismos, estableciéndose normas de uso correcto y seguro en el desarrollo de las distintas actividades.

Buscando la transferencia de lo aprendido a la vida real y teniendo en cuenta que las dos horas semanales asignadas a la Educación Física en esta etapa no serán suficientes para el desarrollo de algunas de las actividades propuestas, se incluirá en la planificación de las mismas que su desarrollo se lleve a cabo tanto en el periodo escolar como en el tiempo de ocio de los alumnos y alumnas.

En este contexto, la labor didáctica del profesor estará enfocada a guiar y facilitar el proceso al alumnado, aportando pautas para la elaboración de las distintas actividades, proporcionando los recursos necesarios para el desarrollo de las mismas así como orientando en su utilización y prestando el apoyo y el asesoramiento que fuera necesario, siempre teniendo en cuenta criterios de individualización de los distintos procesos personales. Además, estimulará la capacidad emprendedora y la iniciativa de los alumnos y alumnas en el desarrollo de sus propuestas.

La evaluación será continua y formativa y aportará información al profesor sobre el grado de desarrollo de los procesos de aprendizaje, valorando de esta forma la progresiva adquisición de autonomía por parte de alumno, así como el logro de los objetivos planteados.

La creación de un adecuado ambiente de trabajo y de confianza, tanto por parte del profesor como de los alumnos, en el que prevalezca el trato igualitario y el rechazo de cualquier discriminación, será un requisito indispensable para obtener los resultados que este tipo de planteamientos pedagógicos pueden proporcionar en el desarrollo de la cultura física de nuestros alumnos y alumnas.

RECURSOS METODOLÓGICOS:

Los recursos metodológicos a utilizar para el tratamiento de los diferentes temas serán:

Contenidos:

Se desarrollarán por medio de unidades didácticas, explicándole al alumno los criterios de evaluación, buscando la relación de los temas con los contenidos de otras asignaturas y con los temas transversales. Todo esto dará al alumno una idea del área como un contenido más del conocimiento y la cultura humana y no como algo aislado.

Técnicas de enseñanza:

Serán activas y participativas, intentando que se consoliden en los alumnos/as suficiente autonomía en orden no sólo a la realización de las actividades, sino también en cuanto a la planificación y dirección de las mismas. Las técnicas que se utilizarán en las diferentes sesiones de Educación Física serán la Instrucción directa y la Técnica de Indagación desarrollando los diferentes Estilos de enseñanza que se derivan de ambas técnicas de enseñanza.

Información:**a.- Canal visual:**

Demostraciones: proporcionadas de forma directa por el profesor.

Ayuda visual: para detalles concretos de una ejecución.

Medios visuales auxiliares: video, pizarra, apuntes, fotografías. etc.

b.- Canal auditivo:

Descripciones.

Explicaciones.

Ayuda sonora: sobre todo para marear ritmos y momentos.

c.- Canal kinestésico-táctil:

Ayuda manual.

Ayuda automática: alterando las situaciones normales de ejecución, utilizando elementos materiales.

d. Feedback interno y externo.

Grupal e individualizado, para el conocimiento de los resultados de una ejecución.

Estilos de enseñanza:**a.- Instrucción directa:**

Enseñanza mediante la búsqueda: resolución de problemas. e-Enseñanza recíproca.

Asignación de tareas.

b.- Indagación:

Enseñanza recíproca

Resolución de problemas.

Listas de tareas

Microenseñanza.

Descubrimiento guiado.

Enseñanza modular.

Aspectos a tener en cuenta en la aplicación didáctica:

Para finalizar se señalan una serie de condicionantes que van a hacer que la metodología aplicada pueda variar sustancialmente estos son:

Las instalaciones deportivas, con un pabellón, y dos pistas exteriores.

El número de alumnos por grupo, que oscila de 25 a 35 alumnos por grupo, pero en algunos casos puede superar los 40 alumnos.

La relación número de alumnos-capacidad de las instalaciones (pabellón) y material deportivo del que se dispone.

Los grupos donde hay alumnos con necesidades educativas especiales o de diversificación

El nivel inicial de cada alumno y de cada grupo, especialmente en aquellos de alumnos con necesidades educativas especiales o de diversificación, donde se establecerán diversos niveles de enseñanza y se tendrá que utilizar una metodología diferente.

Materiales y recursos didácticos

En nuestro centro no se utilizan libros de textos de Educación Física ya que priorizamos el carácter práctico de la asignatura ya que como sabemos cada año son menos los alumnos que realizan actividad física fuera del horario escolar. Sin embargo en diversas sesiones el profesor/a recurrirá a las pizarras digitales para mostrar a los alumnos información relevante sobre alguna unidad didáctica ya sea a través de presentaciones en ppt., genially, artículos en pdf o videos.

Se utilizarán también las plataformas digitales de moodle y google classroom para el envío y recepción de información, trabajos, etc con el alumnado.

En cuanto a los materiales destacar que se utilizarán los propios de la asignatura según la unidad didáctica que se esté trabajando y que se llevarán a cabo en las instalaciones mencionadas en el apartado 1.4

PRINCIPIOS METODOLÓGICOS:

- Enseñanza individualizada: estableciendo un nivel de enseñanza para cada alumno. Para ello se transferirá determinadas decisiones al alumno.
- El alumno es protagonista activo de su propio aprendizaje.
- Progresión: en relación al nivel inicial del alumno y al nivel complejidad de las tareas.
- El aprendizaje será base para otros aprendizajes posteriores.
- Funcionalidad: el alumno deberá captarla utilidad y la idea de globalidad de los aprendizajes.
- Conceptos para la adquisición de los mismos se darán apuntes, se desarrollarán mapas conceptuales o se utilizarán medios audiovisuales para algunos aspectos técnicos y para la observación de la propia ejecución del alumno.
- Procedimientos en donde se realizarán sesiones prácticas y teóricas para la adquisición de los distintos contenidos.

9. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL

Las aportaciones que el área de Educación Física puede realizar, se concretan en los siguientes temas:

- Educación para la salud: con la práctica motriz, los alumnos/as van relacionando el cuerpo, la actividad motriz y la salud. Ésta llena buena parte de los contenidos del área, y debe contribuir al conocimiento del cuerpo en todas sus dimensiones.
- Conocimiento e igualdad de oportunidades entre los sexos: el conocimiento mutuo entre sexos que se consigue a través de la práctica de actividades físicas debe servir de base para el respeto de cada uno de ellos y para eliminar los estereotipos sexistas tanto en la práctica deportiva como en la vida cotidiana.
- Educación del consumidor: la sociedad actual nos acosa con un sinfín de marcas, modas, actitudes, modelos, etc... , que llagan a condicionar a los alumnos/as impidiéndoles adoptar una actitud crítica y responsable frente al gasto y al consumo.
- Educación ambiental: una de las características de la práctica de actividades físicas, es su constante interacción con el medio natural. Desde esta área se pueden promover actividades de aprendizaje que ayuden a conocer el entorno y a tener actitudes de respeto, mejora y conservación del mismo.
- Educación para la paz: la práctica de las actividades físicas y especialmente los deportes de cooperación-oposición, propician situaciones de tensión, rivalidad, etc... que es necesario resolver con una actitud de diálogo; a la vez son útiles para promover actitudes básicas de convivencia, respeto, solidaridad, participación, etc...
- Educación vial: todos aquellos contenidos propios de la Educación Física referidos al cuerpo en el espacio y en el tiempo, fomentarán esquemas motores que tendrán una transferencia positiva hacia situaciones normales del medio urbano o vial. Las actividades con bicicleta, las marchas, etc... , pueden ser un ejemplo.
- Educación moral y cívica: desde el área de Educación Física se fomentarán todas aquellas actitudes de autoestima y respeto, basadas en el conocimiento y aceptación de las posibilidades y limitaciones propias y ajenas; igualmente se fomentarán todas aquellas actitudes de aceptación de diferencias, de solidaridad, de tolerancia, etc.
- Educación para la diversidad intercultural: será necesario fomentar entre los alumnos/as una actitud favorable, de aceptación de los diferentes colectivos que lleve a una sociedad intercultural, y que a la vez, fomente la capacidad de interrelación y conocimiento. La práctica de actividades físicas y juegos tradicionales o característicos de cada una de las diferentes culturas puede ser una herramienta útil para esta aproximación, comprensión e integración.

10 EVALUACIÓN. CONSIDERACIONES GENERALES

Concebimos la evaluación como un elemento clave para conseguir una educación de calidad en el que utilizaremos los resultados, además de para evaluar los resultados de la enseñanza en los alumnos, para comprobar si las estrategias de enseñanza que utilizamos son eficaces y están produciendo los resultados de aprendizaje previstos. Es, por eso, un proceso integral en el que se contemplan diversas dimensiones o vertientes: análisis del proceso de aprendizaje de los alumnos y alumnas, análisis de la práctica docente y los procesos de enseñanza y análisis del propio Proyecto Curricular.

Esta evaluación, entendida como reflexión sobre lo que se hace y sobre los resultados que se consiguen con ello, sirve para tomar en cada momento las decisiones oportunas y su finalidad será, siempre, la mejora de la enseñanza y de los aprendizajes.

EVALUACIÓN DEL ALUMNO.

❖ ¿Qué es?

La evaluación del alumno se entiende como un proceso enfocado a la valoración del grado de consecución de las capacidades del alumno/a determinadas en los objetivos generales de la etapa.

❖ ¿Para qué se evalúa?

Para proporcionar al alumnado y a su familia información sobre su proceso de aprendizaje, ofreciéndole ayuda para organizarlo y mejorarlo.

❖ Pero, ¿cuándo se evalúa?

- Al comenzar el proceso o una fase del mismo, para proporcionar información sobre la situación de partida del alumnado.
- Durante todo el proceso, para proporcionar información de cómo se va desarrollando.
- Al finalizar una fase del proceso de aprendizaje para valorar el grado de desarrollo de las capacidades enunciadas en los objetivos, el grado de asimilación de los diversos tipos de contenidos y el aprendizaje realizado.

❖ ¿Cómo se evalúa?

- Utilizando una amplia gama de instrumentos, al objeto de recoger toda la información que se precisa.

CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN.

La evaluación tendrá en este nivel las siguientes características:

- a) **Individualizada:** centrándose en la evolución de cada alumno y en su situación inicial y particularidades.
- b) **Flexible.** Se contempla la existencia de diferentes grupos y situaciones y la flexibilidad en la aplicación de los criterios de evaluación que se seleccionan.
- c) **Formativa:** La evaluación nos proporcionará una información relevante y válida que nos ayude a mejorar tanto los procesos de enseñanza aprendizaje como los del aprendizaje. Deberá permitirnos no sólo medir qué alumnos han conseguido los objetivos, sino que además debe proporcionarnos datos que nos permitan que más alumnos puedan alcanzar mejores resultados. Nos debe proporcionar información sobre:

- Cómo va aprendiendo el alumno.
- Dónde surgen las dificultades de aprendizaje
- Qué estrategias resultan más adecuadas para superarlas.

d) **Orientadora:** Dado que aporta al alumno o alumna la información precisa para mejorar su aprendizaje y adquirir estrategias apropiadas.

e) **Continua:** Se realizará de forma continuada a lo largo de todo el proceso y no sólo en momentos o al final del mismo. Esta característica nos permitirá decidir, en cada momento qué enseñar y con qué estrategias, si un alumno necesita alguna medida de refuerzo educativo y de qué tipo, etc.

Debemos tomar en consideración la situación de partida, cómo van produciéndose los aprendizajes y a qué resultados se llega. Estos *procesos de la evaluación continua*, encaminados a la reorientación y mejora de la acción docente y del proceso de aprendizaje de los alumnos, son:

**Evaluación inicial:* Conocer y valorar los conocimientos previos del alumno/a.

**Evaluación del proceso:* Conocer y valorar el trabajo de los alumnos y el grado en que van alcanzando los objetivos previstos.

**Evaluación final:* Establecer, conocer y valorar los resultados finales del proceso de aprendizaje.

Aunque la evaluación será continua se marcarán tres fechas en las que se realizará una síntesis de la Evaluación con el fin de informar a los padres y al alumnado sobre la situación de aprendizaje en esos momentos.

f) **Integradora:** La evaluación debe ser, asimismo, global e integradora, es decir, referida al conjunto de las capacidades expresadas en los objetivos generales que para esta etapa ha establecido el centro una vez tenidas en cuenta las características del alumnado y del contexto sociocultural en el que se encuentra. En esta valoración tendremos en cuenta las capacidades desarrolladas por el alumno y en qué medida esto contribuye a su formación como persona capaz de integrarse y actuar activamente en la sociedad de que forma parte.

11.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD A NIVEL DE AULA

la Educación Secundaria Obligatoria debe combinar el principio de educación común con el de atención a la diversidad del alumnado, permitiendo a los centros la adopción de las medidas organizativas y curriculares que resulten más adecuadas a las características de su alumnado, de manera flexible y en uso de su autonomía pedagógica. A fin de garantizar la equidad, el Título II aborda los grupos de alumnos/as que requieren una atención educativa diferente a la ordinaria por presentar alguna necesidad específica de apoyo educativo y establece los recursos precisos para acometer esta tarea con el objetivo de lograr su plena inclusión e integración.

La adecuada respuesta educativa a todos los alumnos y alumnas se concibe a partir del principio de inclusión, entendiendo que únicamente de ese modo se garantiza el desarrollo de todos, se favorece la equidad y se contribuye a una mayor cohesión social. La atención a la diversidad es una necesidad que abarca a todas las etapas educativas y a todo el alumnado. Es decir, se trata de contemplar la atención a la diversidad como un principio y no como una medida que corresponde a las necesidades de unos pocos.

Así pues, el Título II: la Equidad en la Educación dedica su primer Título al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (NEAE), definido por la

LEA como aquel tipo de alumnado que presenta necesidades educativas especiales debidas a diferentes grados y tipos de capacidades personales de orden físico, psíquico, cognitivo o sensorial; el que, por proceder de otros países o por cualquier otro motivo, se incorpore de forma tardía al sistema educativo, así como el alumnado que precise de acciones de carácter compensatorio y el que presenta altas capacidades intelectuales.

En la Educación Física las adaptaciones curriculares son continuas ya que siempre nos encontramos en una clase con distintos niveles de aprendizaje motriz, esto provoca que cada alumno trabaje acorde con su capacidad personal, física y motriz.

Partimos de la premisa de que en esta etapa, las diferencias entre los alumnos del mismo nivel suelen ser bastante acusadas, no sólo a nivel físico (condición física), sino también de habilidad motriz. Estas diferencias siempre se han tenido en cuenta en nuestra área, al ser eminentemente práctica, y lógicamente más fácil de observar y detectar. Por tanto ésta sería la primera medida de atención a la diversidad: exigir al alumnado en función de sus condiciones físicas y su nivel de habilidad. Supone únicamente una disminución en el volumen o intensidad del trabajo físico o motor y nunca un modo de eludir dicho trabajo.

Ciertas disminuciones, discapacidades o disfunciones, sobre todo sensoriales, psíquicas o psicológicas tendrán un tratamiento similar en todas las áreas del currículo. Esta realidad requerirá una buena detección a través de la evaluación inicial y una serie de adaptaciones, que presentamos a continuación:

- Programación de actividades de refuerzo sobre los contenidos más básicos.
- Programación de actividades de ampliación, y que han de atender las necesidades de ciertos alumnos con intereses concretos o un ritmo de aprendizaje rápido.
- Elección de metodologías que permitan el aprendizaje autónomo de los alumnos y alumnas, a través de la práctica individual o en grupos homogéneos.

La selección y medio de transmisión de la información, la distribución del tiempo de práctica, la organización de los alumnos y alumnas o la adaptación de los materiales didácticos, serán aspectos a programar teniendo en cuenta la diversidad existente. Muchas y diferentes causas médicas o disminuciones motrices, pueden limitar o impedir la actividad física en los alumnos y alumnas. No obstante, las consecuencias en la enseñanza-aprendizaje de la materia generan dos situaciones claramente diferenciadas:

- Alumnos y alumnas que no pueden realizar ciertas actividades o practicar determinados deportes. En este caso, se realizará una adaptación curricular en la que se mantendrán todos los aprendizajes conceptuales y actitudinales y aquellos procedimentales que pueda realizar, es decir, no contraindicados médicamente. Este tipo de adaptación curricular ha de permitir desarrollar las capacidades formuladas en los objetivos generales de la materia y la etapa.
- Alumnos y alumnas que no pueden realizar ningún tipo de actividad física. En este caso no podrán realizarse las actividades programadas en las clases para el resto del alumnado y se verán comprometidos gran parte de los objetivos de la etapa. Será necesario, por tanto, realizar una adaptación curricular que modifique o se sustituya elementos prescriptivos del currículo como son los objetivos generales de la materia, y gran parte de sus contenidos.

No obstante, en ambos casos, se permite ofrecer a estos alumnos y alumnas la posibilidad de realizar aprendizajes significativos. Así por ejemplo, la posibilidad de arbitrar o controlar situaciones de juego o competición, reforzará el conocimiento de los aspectos reglamentarios, técnicos y tácticos de los juegos y deportes practicados por sus compañeros y compañeras, las actividades relacionadas con la salud aportarán una actitud crítica positiva sobre la utilización de hábitos saludables, la participación en la confección de una coreografía potenciará la solidaridad y la cooperación, etc.

Cuando el alumno presenta alguna patología o enfermedad que le anula en la práctica de Educación Física, temporal o permanentemente, le solicitamos información más detallada por parte de algún facultativo médico indicando la patología, tiempo o duración de la misma, así como, la actividad física que puede o no realizar el alumno. A partir de aquí, adaptamos los contenidos de la programación de aula a sus posibilidades, ejercitándose en las partes del cuerpo que no sufre contraindicación médica. Si se diese la circunstancia de que el alumno/a tuviese que presentarse a las pruebas extraordinarias y tuviese problemas físicos para la realización de las pruebas, le remitiríamos a lo mencionado en el apartado anterior, pudiéndose evaluar de aquellas partes prácticas a tenor de lo que el informe médico le permita contando con la opinión del departamento y de las partes relativas a conceptos presentes en la Programación aún no se hubiesen desarrollado en clase.

Estos alumnos, además de los contenidos teóricos anteriormente señalados, deberán realizar un trabajo de lo que el profesor crea conveniente. Deberán entregarlo a la finalización del trimestre, en la fecha indicada por el profesor. En caso de duda o dificultad en su elaboración, consultar con el profesorado del Departamento de Educación Física. La calificación vendrá de la modificación de los porcentajes (media ponderada) sobre los aspectos relacionados con la posible práctica, los relacionados con la teoría y su comportamiento y actitud hacia la materias, que serán establecidos por el Departamento en colaboración con el departamento de Orientación.

Cuanto se diagnostique alumnado y que son tratados con ADAPTACIONES CURRICULARES NO SIGNIFICATIVAS pero sí pueden seguir las clases prácticas sin problemas nos encontramos a los siguientes:

Este grupo de alumnado tendrá que hacer trabajos muy básicos de acuerdo con su nivel y realizará los controles escritos en el que se valorará las normas y técnicas más básicas de aplicación en la salud y condición física, deportes y todas las demás actividades de ocio activo que el resto de estudiantes tratan en profundidad.

En cuanto al alumnado que esté cursando PMAR se considerará como aprobado las pruebas escritas a partir de un tres sobre diez.

El alumnado perteneciente a ATAL deberá completar las pruebas prácticas de igual manera al resto del grupo, sin embargo, las pruebas escritas y trabajos se harán en colaboración con las profesoras responsables de ATAL, adaptando dichas actividades a un vocabulario mucho más sencillo o traduciendo (si conocemos el idioma) a la lengua materna del estudiante parte de las preguntas o, incluso, reduciendo la carga teórica al mínimo (siempre y cuando demuestre una buena actitud hacia la materia).

Tanto en las pruebas escritas como en la práctica diaria en clase se propondrán actividades con diferentes niveles de dificultad para atender mejor a la diversidad del alumnado.

Los alumnos/as exentos/as, ya sea para todo el curso o de manera temporal, previa certificación médica, desarrollarán un programa diferenciado que incluirá los mismos contenidos que el resto, pero sin la realización de la práctica en aquellos periodos en que no puedan hacerlo. Su programa de trabajo incluirá la realización de trabajos teóricos sobre los aspectos que se traten en cada bloque, siendo su evaluación diferenciada, pues incluiría la realización de pruebas escritas de todo el temario o bien de aquellos bloques en que no hayan podido participar en las sesiones prácticas.

PROGRAMA DE REFUERZO DE APRENDIZAJE NO ADQUIRIDOS Y PROFUNDIZACIÓN:

Se trata de articular medidas correctoras y vías alternativas ante un posible fallo en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Suponen un replanteamiento de

este proceso para que se puedan alcanzar los objetivos que no se han podido conseguir por la realización de las actividades programadas para todo el grupo. Se tiene presente la evaluación continua; de tal forma que *un alumno/a que ha superado la asignatura de Educación Física del presente curso escolar y que tiene suspenso la misma del curso pasado, superará la materia completa*. Atendemos y valoramos de esta forma la capacidad del alumnado para mejorar, madurar e ir aprendiendo a lo largo de su etapa académica.

Establecemos en las diferentes tareas niveles de dificultad distintas que permitan al alumnado trabajar en la medida de sus posibilidades para superar los objetivos propuestos. A pesar de esto se da el caso de alumnas y alumnos que no lo consiguen y articulamos actividades de recuperación, profundización y refuerzo.

PROGRAMA DE REFUERZO PARA EL ALUMNADO QUE NO PROMOCIONA

DE CURSO OPROMOCIONA CON LA E.F SUSPENSA

El alumnado que no promocioe de curso seguirá un plan específico personalizado, orientado a la superación de las dificultades detectadas en el curso anterior. Estos planes, en el departamento de Educación Física, consistirán en la realización de ejercicios y trabajos por parte del alumno que irán enfocados a la superación de las dificultades encontradas en el curso anterior siendo los objetivos, contenidos y criterios de evaluación los ordinarios del curso en el que está repitiendo. Dichos ejercicios y trabajos serán revisados periódicamente por el departamento

11.3 ELABORACIÓN DE PROGRAMAS DE ADAPTACIONES CURRICULARES

En el supuesto caso que existan alumnos con necesidades educativas especiales y siempre siguiendo con las indicaciones del departamento de orientación, se llevarán a cabo adaptaciones curriculares individualizadas (ACI) significativas o no significativas. Será el mencionado departamento el que nos proporcione toda la documentación e información relevante del alumno/a para poder realizarle la mejor adaptación posible.

En el apartado 11 se pueden observar diferentes ejemplos de adaptaciones curriculares en nuestra asignatura

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Citando la Orden del 14 de Julio para Andalucía, las actividades complementarias y extraescolares tienen un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo de esta materia. Además es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. La Educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, la riqueza cultural de Andalucía, como las tradiciones andaluzas, los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

Al margen de aspectos puramente académicos, el Departamento de E. Física se propone organizar (siempre que los medios disponibles lo permitan) actividades complementarias en las que el alumno tenga la posibilidad de encauzar su tiempo de ocio de forma adecuada.

La actividad extraescolar racional y dirigida, adquiere valores educativos de importancia, y es aquí donde el deporte y la competición tienen toda su razón de ser como forma educativa muy aprovechable que canaliza las necesidades de compensación física y psicológica del joven alumno. El deporte, junto con otros tipos de actividad física, reúne todas las condiciones necesarias a nivel compensatorio y educativo, además de entrar de lleno en el mundo de intereses del adolescente.

En este apartado entran todas las actividades en la naturaleza que desarrollarán en el alumno el interés y el conocimiento de la realidad medio ambiental, desarrollando en él una ética medio ambiental.

El papel del Departamento en estas actividades será de información, coordinación y supervisión. Los aspectos organizativos (permisos, desplazamientos, arbitrajes, monitores, etc.) correrán a cargo de los propios alumnos/alumnas, padres, profesores/profesoras, ex-alumnos/ex-alumnas, o cualquier otra persona interesada que por parte de la dirección del Centro se considere oportuno. La salida durante la propia clase de Educación Física fuera del centro para el desarrollo puntual de algunas sesiones en determinadas unidades didácticas no serán consideradas como actividades extraescolares al no exceder la hora lectiva de nuestra materia y no influir en la modificación horaria de ninguna impartición de otras materias; nosotros reconocemos esta utilización del espacio externo a las instalaciones del instituto como un recurso didáctico más.

Las actividades que se realicen serán aquellas que los alumnos demanden. Concretamente a través de este Departamento se van a ofrecer las siguientes posibilidades:

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA	
Actividad	Fecha
Actividades de desplazamiento y desarrollo de distintas capacidades físicas en el entorno natural y urbano del Centro Educativo (caminito amarillo, estaciones de gimnasia, entorno del río Hozgarganta, etcétera).	Todo el año académico
Actividades deportivas en las distintas instalaciones municipales.	Todo el año académico
Ruta en Kayak (descenso del río Guadiaro o Palmones).	Tercer trimestre
Ruta de senderismo (itinerario multidisciplinar en el entorno del río Hozgarganta).	Todo el año académico
Carreras de Orientación en el entorno del Centro Educativo.	Primer y segundo trimestre
Carrera de Orientación en el Pinar del Rey.	Primer y segundo trimestre
Ruta en B.T.T. en el entorno natural próximo a Jimena de la Frontera.	Todo el año académico
Acampada multiaventura en un Parque Natural de Andalucía.	Segundo y tercer trimestre
Jornadas deportivas intercentros	Segundo trimestre
Semana de Iniciación al Esquí en Sierra Nevada o Pirineos.	Segundo trimestre
Actividad multideportiva intercentro con centros del Campo de Gibraltar.	Segundo y tercer trimestre
Convivencia intercentros con los centros educativos cercanos (San Pablo, Los Ángeles y Castellas	
BACHILLERATO	

Actividad	Fecha
Carrera de Orientación del campeonato provincial y/o en el Pinar del Rey.	Primer y segundo trimestre
Jornada de juegos en la playa.	Tercer trimestre
Ruta de senderismo en el Parque Natural de Los Alcornocales.	Primer y segundo trimestre
Actividades de desplazamiento y desarrollo de distintas capacidades físicas en el entorno natural y urbano del Centro Educativo (caminito amarillo, estaciones de gimnasia, entorno del río Hozgarganta, etcétera).	Todo el año académico
Actividades deportivas en las distintas instalaciones municipales.	Todo el año académico
Ruta en Kayak (descenso del río Guadiaro o Palmones).	Tercer trimestre
Competiciones intercentros	
Ruta de senderismo (itinerario multidisciplinar en el entorno del río Hozgarganta).	Todo el año académico
Carreras de Orientación en el entorno del Centro Educativo.	Primer y segundo trimestre
Ruta en B.T.T. en el entorno natural próximo a Jimena de la Frontera.	Ruta en B.T.T. en el entorno natural próximo a Jimena de la Frontera.
Acampada multiaventura en un Parque Natural de Andalucía.	Acampada multiaventura en un Parque Natural de Andalucía.
Semana de Iniciación al Esquí en Sierra Nevada o Pirineos.	Semana de Iniciación al Esquí en Sierra Nevada o Pirineos.

13. APORTACIONES DEL DEPARTAMENTO AL PLAN DE IGUALDAD

En nuestro centro, el Departamento de Convivencia, trabaja en la misma línea tres pilares fundamentales para la promoción de la convivencia dentro del centro: Convivencia, Coeducación y Escuela Espacio de Paz.

Dentro de las medidas o actuaciones que planteamos desde nuestro departamento,

destacamos la “educación para la convivencia”, englobando diferentes aspectos, puesto que creemos en la construcción de la Convivencia, que una vez afianzada, se mantendrá y será posible desarrollarla en diferentes situaciones, no necesariamente dentro del contexto escolar.

Construir una sociedad más dialogante, más respetuosa y más pacífica, una sociedad en la que prevalezca la convivencia positiva entre las distintas personas y grupos que la componen, es una tarea que nos compete a todos y todas.

1 La convivencia y la paz se aprenden y se construyen, y el profesorado tiene un papel fundamental en este aprendizaje. Este objetivo supone un proceso lento y un cambio de mentalidad individual y colectiva, y, en este cambio, la educación adquiere una relevancia absoluta en el desarrollo de unos valores, actitudes y habilidades que sostengan modelos de convivencia pacíficos.

2 Naciones Unidas, en su Resolución 53/24, recalca que la educación es crucial como medio para promover una cultura de paz y, entre otras, se destacan la siguientes medidas para lograrlo “Velar por que los niños y niñas, desde la primera infancia, reciban instrucción sobre valores, actitudes, comportamientos y estilos de vida que les permitan resolver conflictos por medios pacíficos y en un espíritu de respeto por la dignidad humana y de tolerancia y no discriminación”.

3 La educación es una herramienta fundamental, que permite conseguir metas: igualdad social, superación de barreras económicas, democracia, justicia...Pero sin lugar a dudas, una de las metas fundamentales es evitar todas las actitudes de discriminación e intolerancia.

4 Como ya hemos mencionado anteriormente, desde nuestro Departamento seguimos una serie de pautas y estrategias metodológicas para trabajar la perspectiva de género. Además en el Plan de Convivencia se concretan las medidas y estrategias para abordar la mejora de la convivencia y la educación para la paz.

A continuación exponemos algunas de las aportaciones que desde nuestro Departamento realizamos:

- Conocer las apreciaciones que el alumnado del grupo acerca de cuestiones relativas al género. Trabajaremos mejor con el grupo si tenemos un conocimiento previo de sus necesidades. Hemos de prevenir futuros conflictos, mediante el diálogo o, en casos más difíciles tomando cierta distancia y planteando soluciones con agentes externos (orientador/a, tutorías, posibilidad de talleres...)
- Hacerles ver a los alumnos que no existen deportes masculinos ni femeninos y que todo el mundo puede practicarlos de forma indiferente independientemente del género
- Promover sugerencias para mejorar el clima de la clase. Muchas veces son alumnos y alumnas quienes propondrán las soluciones.
- Dejar claro que cualquier propuesta realizada en el aula tendrá el mismo valor, independientemente del sexo. De esta forma fomentaremos el respeto y se dará pie a que una parte del alumnado sienta más seguridad a la hora de hacer ver sus opiniones.
- Poner atención a las interrupciones en los turnos de palabra. Hemos de controlar las expresiones de habla dominante, impidiendo que se transformen en imposiciones.
- Identificar las manifestaciones de sexismo del grupo. Hemos de desalentar el uso de estas actuaciones, explicando cómo afectan de forma negativa no sólo a quien las realiza.

- Poner atención al lenguaje que utilizamos, sobre todo a la hora de poner ejemplos cotidianos, cuidando el uso del lenguaje oral.
- Evitar actitudes protectoras, aunque se adopten con buena intención, pueden interpretarse como trato preferente por el resto del alumnado y generar malestar en el grupo.
- Escuchar. Antes de actuar, hemos de escuchar todas las opiniones, independientemente de nuestro propio desacuerdo. No hay que evitar que el alumnado se exprese, por el contrario, hemos de abrir debate.
- Dialogar. Frente a manifestaciones de homofobia, lesbofobia y misoginia y las burlas que cuestionan la masculinidad de un compañero.
- Actuar frente a las formas de acoso no hemos de permanecer impasibles. La actuación ha de ser inmediata, utilizando el protocolo existente.
- Crear en todo momento grupos mixtos en la realización de actividades, juegos o trabajos

Actividades propuestas

- En el día de la mujer, realización de trabajos donde se expongan hazañas conseguidas por deportistas femeninas a lo largo de la historia.
- Actividades propuestas por el departamento de orientación para realizar con nuestros grupos.

ANEXO I

OPTATIVA 2º BACHILLERATO. ACTIVIDAD FÍSICA SALUD Y SOCIEDAD.

La materia de Actividad Física, Salud y Sociedad responde a dos objetivos educativos básicos: por un lado, dar continuidad a las experiencias de aprendizaje de etapas anteriores y de primero de Bachillerato, desarrollando competencias específicas propias de la materia que conectan con objetivos de etapa como el “afianzar hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social”; por otro lado, responder al carácter propedéutico de Bachillerato, iniciando al alumnado en las competencias propias de las alternativas profesionales y de estudio del campo de la actividad física, la salud, el

deporte y el uso del tiempo libre. Se trata de contribuir al desarrollo de un alumnado cada vez más autónomo en la gestión de su actividad física y deportiva, a la vez que dotarlo de las competencias necesarias para convertirlo en agente de cambio social, capaz de promover y gestionar la actividad de los otros, generando un impacto positivo y transformador en su entorno. El alumnado que finaliza esta etapa educativa debe ser capaz de enfrentarse a una realidad de alta implantación en nuestra sociedad como es la de las actividades físicas, no solo las de índole deportiva, sino también las de carácter cultural y de salud, y lo hará, con una actitud crítica y proactiva, en favor de los valores transformadores de esta sociedad, como la inclusión y no discriminación, la cooperación y resolución de conflictos, los estilos de vida saludables y el cuidado del medio ambiente.

Para alcanzar estos objetivos, se desarrollarán las competencias específicas de la materia que inciden en las siguientes líneas básicas: experimentar y afrontar con éxito un amplio espectro de situaciones motrices, creando adherencia y fomentando estilos de vida saludables; adquirir competencias en la organización de actividades, el trabajo colaborativo, así como en la gestión y dirección de grupos en relación con las actividades físicas y deportivas; adoptar una postura ética, crítica y proactiva sobre el impacto social de estas actividades, favoreciendo la inclusión y

1. comprendiendo su implicación en las diferentes manifestaciones culturales, además de su influencia en el entorno urbano y natural de una manera eco-sostenible.

2. Los saberes básicos se organizan en cinco bloques: «Vida activa y saludable», «Organización y gestión de la actividad física», «Resolución de problemas en situaciones motrices», «Actividad física y sociedad», e «Interacción eficiente y sostenible con el entorno». Estos bloques de saberes, actitudinales, procedimentales o cognoscitivos son susceptibles de conectarse entre sí en situaciones de aprendizaje integradas, o mediante la propuesta y desarrollo de proyectos, así como la creación de productos de servicio social, dando a la materia un carácter intradisciplinar. Igualmente, se conectarán en su propuesta pedagógica con los saberes de otras materias de la etapa de manera transdisciplinar.

Competencias específicas.

1. Asentar, practicar y promover en su entorno próximo estilos de vida activos y saludables, planificando la actividad física propia y de terceros, partiendo de una evaluación inicial con base a parámetros científicos asequibles de las características fisiológicas y biométricas de los participantes, sus necesidades y

motivaciones, así como de las condiciones del contexto para incorporar estilos de vida saludables.

La adquisición de esta competencia específica supone para el alumnado ser capaz de considerar todos los elementos que condicionan la salud y la actividad física, aplicar métodos de evaluación de los factores del rendimiento motriz, definiendo objetivos alcanzables y planificando la actividad, respetando los principios del acondicionamiento y aprendizaje motor. Gracias a ella, el alumnado no solo adoptará de forma estable estilos de vida activa y saludable, sino que compartirá información y actitudes, colaborando con los demás en la incorporación de estos hábitos. De este modo, el alumnado generará objetivos de mantenimiento y mejora de la condición física y motora ajustados a sus posibilidades y condiciones de su entorno, mejorando la eficiencia de los procesos. Mantendrá, además, una actitud alerta y de análisis crítico ante aquellos comportamientos, estereotipos e informaciones contrarias a los criterios adquiridos sobre una actividad física y deportiva saludable. Asimismo, esta competencia específica significa implicar al alumnado en un camino desde la autogestión de su propia actividad física, en función de sus intereses y motivaciones, hasta la colaboración con los otros, generando una actitud proactiva y de influencia en su entorno ecosocial. Finalmente, demandará de la integración y aplicación a diferentes contextos de actividad física y deportiva, de la globalidad de los aprendizajes adquiridos previamente en la materia de Educación Física, así como en otras materias del currículo, incluyendo la utilización de aplicaciones y dispositivos digitales en su actividad, con protección, seguridad y oportunidad.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD4, CPSAA1.2, CPSAA2, CPSAA5.

2. 2. Experimentar y desarrollar competencias, además de la motriz, implicadas en los estudios y salidas profesionales asociadas a la actividad física y el deporte, tales como dirección de grupos, organización de actividades, observación de situaciones motoras, diseño de actividades creativas, de ocio y de enseñanzas

deportivas para dotar al alumnado de una visión global de las actividades motrices en los diferentes contextos que se pueda encontrar en su futuro desempeño laboral.

Esta competencia específica focaliza la atención en la adquisición y desarrollo de habilidades activadas con los diferentes roles implicados en las situaciones de actividad física, deportivas y expresivas. El alumnado desarrollará sus capacidades de planificación, organizativas, de comunicación, liderazgo y gestión de recursos, necesarios en los diferentes contextos de aplicación. La adquisición de esta competencia específica dotará al alumnado de una visión global de las actividades motrices en los diferentes contextos, así como de las competencias necesarias para organizar, promover y dinamizar estas actividades. Supone, pues, por un lado, la experimentación de funciones implicadas en las salidas profesionales o estudios posteriores relacionados con la actividad física, que se convierte en una insustituible fuente de información para la toma de decisiones respecto a su futuro laboral o académico; y por otro, adquirir preparación previa, en el caso de que esa decisión sea conducente a estas salidas. Se ha de tener en cuenta que el alumnado no siempre conoce la realidad sobre las competencias profesionales y las funciones que se realizan en las salidas referidas. Se tratará, por tanto, no solo de elegir los saberes básicos adecuados para el desarrollo de esta competencia específica, sino de proponer las situaciones de aprendizaje adecuadas, cumpliendo así con los fines de orientación y el carácter propedéutico propios del segundo curso de Bachillerato.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL5, STEM5, CD2, CD3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CE3.

3. Resolver con seguridad, estabilidad y creatividad situaciones motrices variadas vinculadas a diferentes manifestaciones deportivas, recreativas y creativas, consolidando su capacidad de aprendizaje individual y compartido, fundamentadas sobre habilidades para la autorregulación emocional, la observación y el análisis, la planificación y la comunicación.

Ser competente resolviendo problemas motores o afrontando situaciones motrices implica la adquisición de habilidades en distintos planos de la estructura que conforma al individuo, así como su integración y aplicación adaptada a contextos motores concretos. Esta competencia específica supone el conocimiento de los elementos clave de la motricidad y la comprensión de las exigencias diferenciadas, específicas de cada situación y comunes a otras, y la capacidad de identificar errores y resolver imprevistos. El alumnado desarrollará el dominio motor

necesario, tanto en lo referente a sus capacidades físicas básicas y coordinativas como al aprendizaje de habilidades específicas para cada situación. Igualmente, se desarrollará su estructura socioemocional y cognitiva estrechamente vinculadas a los procesos de toma de decisiones en la práctica motriz junto con la capacidad perceptiva y la precisión en los cálculos espacio-temporales. Se tratará de exponer al alumnado a un gran número de experiencias motrices de diferente índole, potenciando su bagaje motriz, su capacidad de adaptación a problemas motores

diversos, así como su autonomía y colaboración en el aprendizaje. Se trata, en definitiva, de seguir avanzando en la alfabetización motriz, de forma que le permita adoptar hábitos de vida saludables, incorporar nuevos aprendizajes, y ser capaz de afrontar los retos de actividades profesionales o estudios relacionados con la actividad física y el deporte.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, STEM2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA3.

4. Recopilar, vivenciar y promover actividades físico-deportivas que destaquen por su carácter mixto e inclusivo, proponiendo alternativas creativas que favorezcan la implantación de hábitos de actividad física y deportiva que superen las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, para desarrollar procesos de autorregulación emocional y entendimiento social en los diferentes espacios en los que se participa.

Superar las barreras de género u otras por razón de diferencias culturales, sociales o de habilidad representa uno de los retos más significativos de la sociedad europea del siglo XXI. En este camino de inclusión e igualdad efectiva han aparecido intentos cada vez más pujantes en la actividad deportiva organizada. Baste observar el incremento de pruebas de carácter mixto en los Juegos Olímpicos y en otras competiciones internacionales, o la mayor presencia de las modalidades deportivas paralímpicas y otros deportes adaptados en las federaciones deportivas, planteándose su estudio como parte del currículo de las actuales titulaciones de técnicos deportivos. El alumnado que alcanza esta competencia específica parte de la sensibilidad hacia los comportamientos discriminatorios, el conocimiento profundo de los mecanismos de inclusión real, naturalizando una práctica deportiva inclusiva como norma, no como excepción, siendo agentes de cambio transformador en el entorno de su actividad diaria, entendiendo la inclusión e igualdad efectiva, no como un esfuerzo, sino como riqueza colectiva para todos y de forma natural.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL2, CCL5, STEM5, CPSAA3.1, CC2, CC3, CE3.

5. Investigar, descubrir y analizar críticamente las influencias sociales, políticas y económicas que conforman las distintas manifestaciones de la cultura motriz, incluida la cultura andaluza, así como sus mecanismos de arraigo social y transmisión de valores, adoptando una postura ética y proactiva en la defensa y fomento de valores democráticos de inclusión, respeto a las normas y a los demás, rechazo a la violencia y a la discriminación y a aquellos tópicos o estereotipos perjudiciales para la salud para favorecer un desarrollo integral tanto individual como social.

El mapa competencial de Actividad Física, Salud y Sociedad no estaría completo sin que el alumnado llegara a alcanzar una comprensión de las manifestaciones motrices como hecho cultural. Entender la historia y la realidad actual de las distintas manifestaciones de la cultura motriz, sus conexiones políticas, económicas y sociales permitirá al alumnado comprender las razones de su presencia en los medios de comunicación, de su espacio institucional o, por ejemplo, de las salidas profesionales en torno a ellas. Desde esta visión de la cultura motriz, alcanzará una actitud sensible a las influencias mediáticas y políticas, ejercerá un análisis crítico y una postura ética, activa, en la defensa y fomento de valores democráticos de inclusión, respeto a las normas y a los demás, rechazo a la violencia y a la discriminación y oponiéndose a aquellos tópicos o estereotipos perjudiciales para la salud. Por otro lado,

contribuirá activamente también a la preservación y difusión de aquellas manifestaciones propias de la cultura motriz de Andalucía.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL1, CCL3, CCL5, CD1, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC4.

6. Organizar, desarrollar y promover acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y el deporte en el medio natural y urbano, integrándose en ella, asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, optimizando los recursos próximos, y contribuyendo al cuidado y mantenimiento del entorno para impulsar acciones que fomenten un desarrollo sostenible.

El trabajo cooperativo y el emprendimiento son elementos esenciales para una ciudadanía activa con capacidad transformadora. Alcanzar esta competencia específica implica que el alumnado sea capaz de desarrollar y llevar a la

práctica proyectos colectivos que incidan en su entorno. Teniendo como elemento aglutinador la actividad física, conocerá y evaluará los recursos disponibles, optimizará sus acciones y conectará con el entramado social cercano,

elaborando de forma rigurosa propuestas de actividad que mejoren el ecosistema social. Alcanzarla supone, además, dar un paso adelante en favor del desarrollo sostenible, generando acciones decididas, cooperativas, de cuidado y mantenimiento del entorno natural y urbano, asociadas a estos proyectos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CD2, CPSAA2, CPSAA3.2, CC4, CE1, CE2, CE3.

3. Saberes básicos.

A. Vida activa y saludable.

AFSS.2.A.1. Programación de la actividad física orientada a la salud, atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad, recuperación y tipo de actividad en función de los objetivos y de las necesidades y características individuales.

Orientación de los programas hacia el logro de objetivos específicos.

AFSS.2.A.2. Beneficios de la práctica de una actividad física regular y valoración de su incidencia en la salud física, social y mental.

AFSS.2.A.3. Evaluación de las capacidades físicas y coordinativas como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida.

AFSS.2.A.4. Exigencias específicas, condicionales y coordinativas de los distintos tipos de actividad física y deportiva.

AFSS.2.A.5. Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas y coordinativas, características de las actividades físicas según el objetivo de mejora y su relación con la salud.

AFSS.2.A.6. Control de los parámetros de carga, evaluación de su efecto y mecanismos de reorientación. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas básicas.

AFSS.2.A.7. Aplicaciones y dispositivos digitales para la evaluación y planificación de programas de actividad física y de factores asociados como la nutrición, el descanso y los parámetros biométricos.

AFSS.2.A.8. Nutrición en la vida diaria y en la actividad física de forma específica. Relación ingesta y gasto calórico.

Diseño de dietas saludables. Análisis de productos alimenticios: valor alimenticio y energético.

AFSS.2.A.9. Corrección de problemas posturales, ajuste ergonómico de las actividades, lesiones más comunes en la práctica de actividades físicas.

AFSS.2.A.10. Orientaciones profesionales vinculadas a la programación y dirección de la actividad física y la salud.

Centros de estudio en la comunidad andaluza: ubicación, currículo y acceso.

AFSS.2.A.11. Factores de riesgo en las actividades físicas, medidas de prevención, análisis de la ejecución de los ejercicios y actuación ante lesiones y accidentes deportivos. Medidas preventivas y compensatorias del entrenamiento físico. Hábitos saludables. Protocolos de seguridad en los diferentes tipos de actividad.

AFSS.2.A.12. Actuaciones críticas ante accidentes. Primeros auxilios. Desplazamientos y transporte de accidentados.

Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo de reanimación cardiopulmonar (RCP). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus, y similares). Contenido básico del kit de asistencia (botiquín).

B. Organización y gestión de la actividad física.

AFSS.2.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: material necesario, instalaciones, características del grupo al que se dirige, objetivos de la preparación, actividades, seguridad, etc. Herramientas de los medios tecnológicos que están a su disposición para la gestión de la actividad física.

AFSS.2.B.2. Modelos de creación y gestión de empresas relacionadas con las actividades físicas. Análisis de la realidad cercana. Empresas referentes en

Andalucía.

AFSS.2.B.3. Selección responsable y sostenible de material deportivo. Reutilización del material disponible.

Construcción de material deportivo alternativo y reciclado. Medidas de adecuación de instalaciones y materiales para una práctica físico-deportiva inclusiva.

AFSS.2.B.4. Profesiones vinculadas a la gestión organizativa de eventos, programas, escuelas, asociaciones, federaciones y clubes deportivos.

AFSS.2.B.5. Regulación normativa para la organización de actividades físicas: responsabilidades, seguros y autorizaciones.

AFSS.2.B.6. Organización, gestión y dinamización de actividades colectivas en diferentes contextos de práctica.

AFSS.2.B.7. Dirección de grupos deportivos, garantizando la participación, el aprendizaje, la seguridad, la diversión y la interacción social de sus componentes.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

AFSS.2.C.1. Observación y evaluación de las situaciones motrices variadas, sus factores condicionales, técnicos, de participación y de resolución táctica individual y colectiva: técnicas, estrategias y herramientas de medida.

AFSS.2.C.2. Aplicaciones y dispositivos para la observación de elementos técnicos y tácticos en situaciones motrices variadas que permitan el análisis de los resultados.

AFSS.2.C.3. Habilidades para la resolución de problemas tácticos, utilizando los recursos adecuados y mejorando la toma de decisiones.

AFSS.2.C.4. Resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Secuencias de aprendizaje de habilidades específicas de distintos deportes individuales que incluyan todos los patrones motrices básicos.

AFSS.2.C.5. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición, sin o con contacto corporal, y con el uso o no de implementos.

AFSS.2.C.6. Resolución de actividades cooperativas, su análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito. Tipos de *feedback*.

AFSS.2.C.7. Resolución de problemas tácticos en situaciones de cooperación-oposición, desde distintos roles, ajustados a la estrategia colectiva planteada en las diferentes fases del ciclo del juego.

AFSS.2.C.8. Mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, que permitan el ajuste y modificación de la propia intervención para resolver situaciones motrices adecuadamente respecto a sí mismo, a móviles e implementos, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica según el objetivo planteado.

AFSS.2.C.9. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses, considerando la inclusión de deportes individuales y colectivos y la realización de actividades expresivas y en el medio natural.

AFSS.2.C.10. Elaboración de montajes individuales y colectivos, con o sin base musical.

D. Actividad física y sociedad.

AFSS.2.D.1. Distintas perspectivas del deporte para todos, escolar, de base, competitivo, profesional, etc.

AFSS.2.D.2. Análisis crítico de la actividad física y el deporte en los medios de comunicación.

AFSS.2.D.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices, tales como, comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas.

AFSS.2.D.4. Hábitos y estereotipos sociales que inciden en la calidad de vida, condición física y salud, así como en la convivencia democrática.

AFSS.2.D.5. Biografías de personalidades relevantes del mundo del deporte y la actividad física, a nivel mundial, español y andaluz. La mujer en el deporte: situación actual, evolución histórica de su acceso y participación, biografías de mujeres deportistas relevantes.

AFSS.2.D.6. Historia y evolución de las competiciones deportivas: los Juegos Olímpicos y Paralímpicos.

AFSS.2.D.7. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

AFSS.2.D.8. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo a nivel mundial, nacional y andaluz.

AFSS.2.D.9. La cultura motriz en manifestaciones con intencionalidad estética o expresiva.

AFSS.2.D.10. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Marketing del deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en ámbitos como docencia, gestión, rendimiento o recreación.

E. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

AFSS.2.E.1. Fomento del desplazamiento activo y sostenible en actividades cotidianas.

AFSS.2.E.2. Análisis de las posibilidades del entorno urbano y natural para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades. Adecuación d e e

espacios y o fertas

de actividades en el entorno local y de Andalucía.

AFSS.2.E.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad, por ejemplo, el uso deportivo y la accesibilidad. Adecuación a la normativa europea, estatal y andaluza.

AFSS.2.E.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo. Materiales y equipamientos: su uso según las especificaciones técnicas de los mismos.

AFSS.2.E.5. Cuidado, adecuación y uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad.

AFSS.2.E.6. Proyectos de actividad física y deportiva en el entorno natural y urbano.

Compet. Específicas	Criterios	Saberes	Situación de aprendizaje
1. Asentar, practicar y promover en su entorno próximo estilos de vida activos y saludables, planificando la actividad física propia y de terceros, partiendo de una evaluación inicial con base en parámetros científicos asequibles de las características fisiológicas y biométricas de los participantes, sus necesidades y motivaciones, así como de las condiciones del contexto para incorporar estilos de vida saludables STEM2, STEM5, CD4, CPSAA1.2, CPSAA2 CPSAA5	1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma programas de actividad física dirigidos al mantenimiento y mejora de la salud y calidad de vida, intentando incrementar el nivel inicial de las mismas, teniendo en cuenta su estado de salud y su condición física, realizando una valoración ajustada de todos los factores de rendimiento, temporizando adecuadamente las acciones, aplicando sistemas y métodos adecuados, observando los principios de acondicionamiento físico e incluyendo elementos motivacionales.	AFSS.2.A.1. AFSS.2.A.2. AFSS.2.A.3. AFSS.2.A.5. AFSS.2.B.1.	
	1.2. Incorporar de forma consciente y autónoma en su actividad diaria, así como a sesorar y orientar a terceros, medidas específicas para la prevención de lesiones, la autorregulación y dosificación del esfuerzo, aspectos saludables en la nutrición, conductas de riesgo para la salud, descanso adecuado, educación postural y ajustes ergonómicos del movimiento, entendiendo su relación con la calidad de vida y la eficiencia en diferentes desempeños deportivos y profesionales.	AFSS.2.A.4. AFSS.2.A.5. AFSS.2.A.8. AFSS.2.A.9. AFSS.2.A.11. AFSS.2.A.12	
	1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, todo ello identificando y transmitiendo las posibles transferencias de estos conocimientos a todo tipo de situaciones habituales de ocio y laborales	AFSS.2.A.9. AFSS.2.A.11. AFSS.2.A.12.	
	1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales, comportamientos e informaciones falaces de diversas fuentes, contrarios a la salud física, mental o social, así como a los valores de convivencia democrática y aplicando con autonomía e independencia criterios de validez, fiabilidad y objetividad.	AFSS.2.A.10. AFSS.2.A.11. AFSS.2.D.4.	
	1.5. Emplear de forma autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con el análisis, control y gestión de la actividad física, incrementando la eficiencia de sus acciones, favoreciendo la interrelación entre participantes y respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la utilización y difusión de datos personales.	AFSS.2.A.6. AFSS.2.A.7. AFSS.2.A.8.	
2. Experimentar y desarrollar competencias, además de la motriz, implicadas en los estudios y salidas profesionales asociadas a la actividad física y el deporte, tales como dirección de grupos, organización de actividades, observación de situaciones motoras, diseño de actividades creativas, de ocio y de enseñanzas deportivas para dotar al alumnado de una visión global de las actividades motrices en los diferentes contextos que se pueda encontrar en su	2.1. Elaborar y aplicar instrumentos de observación cualitativa y cuantitativa a los diferentes contextos de actividad física, evaluando los factores implicados en la consecución de los objetivos propuestos y aplicando criterios de validez y fiabilidad	AFSS.2.B.1. AFSS.2.B.2.	
	2.2. Diseñar, planificar y dirigir actividades individuales y colectivas de aprendizaje, recreación o acondicionamiento físico, adaptado al grupo, observando las medidas de seguridad y cuidado de la salud pertinentes y garantizando un tiempo de desempeño motor suficiente, así como la eficiencia en los procesos de comunicación inicial y de <i>feedback</i> necesarios que incluirá tanto información técnica como motivacional.	AFSS.2.B.1. AFSS.2.B.3. AFSS.2.B.7.	
	2.3. Organizar y gestionar las acciones previas y posteriores a la ejecución	AFSS.2.B.1.	

futuro desempeño laboral. CCL1, CCL5, STEM5, CD2, CD3, CPSAA2, CPSAA3.1, CPSAA3.2, CE3.	de diferentes actividades colectivas de actividad física, deportiva o expresiva, asegurando la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades, preparando los espacios, los equipos y los materiales requeridos, ajustándose a los objetivos y características de estas, proporcionando seguridad en su práctica, y promoviendo la participación.	AFSS.2.B.2. AFSS.2.B.3. AFSS.2.B.4. AFSS.2.B.5.	
	2.4. Participar y vivenciar las actividades físicas, deportivas o expresivas que se planteen desde los diferentes roles implicados: participante, espectador, organizador, árbitro o dinamizador, y reflexionar sobre la experiencia, comunicándose con respeto, trabajando en grupo y comprendiendo las diferentes visiones y experiencias propias y de los demás.	AFSS.2.B.4. AFSS.2.B.6. AFSS.2.D.3.	
	2.5. Incorporar el uso de aplicaciones y dispositivos digitales a las diferentes fases del proceso: diseño y planificación, evaluación y comunicación, de las diferentes actividades en contextos variados.	AFSS.2.A.7. AFSS.2.B.1. AFSS.2.B.7.	
3. Resolver con seguridad, estabilidad y creatividad situaciones motrices variadas vinculadas a diferentes manifestaciones deportivas, recreativas y creativas, consolidando su capacidad de aprendizaje individual y compartido, fundamentadas sobre habilidades para la autorregulación emocional, la observación y el análisis, la planificación y la comunicación. CCL1, STEM2, CD3, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA3	3.1. Identificar, analizar, comprender y progresar en los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores, proponiendo y aplicando soluciones a los mismos.	AFSS.2.C.1. AFSS.2.C.2. AFSS.2.C.4. AFSS.2.C.8.	
	3.2. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, ajustándose a los objetivos y resolviendo eficiente y creativamente los imprevistos, demostrando dominio de los patrones motores básicos y progresando en la adquisición de habilidades específicas para cada contexto.	AFSS.2.C.6. AFSS.2.C.7.	
	3.3. Ser capaces de percibir los elementos clave, comprender las opciones de resolución y tomar decisiones ajustadas en situaciones de cooperación-oposición, favoreciendo la resolución de estas, de forma exitosa, adaptada y creativa, desde los distintos roles ofensivos y defensivos, así como en distintos momentos del ciclo del juego.	AFSS.2.C.2. AFSS.2.C.3. AFSS.2.C.5. AFSS.2.C.6. AFSS.2.C.7.	
	3.4. Aplicar proyectos motores en la creación de composiciones individuales y colectivas, con y sin base musical, de manera coordinada y creativa, utilizando el movimiento como elemento expresivo y optimizando los recursos disponibles.	AFSS.2.C.2. AFSS.2.C.6. AFSS.2.C.8. AFSS.2.C.10.	
	3.5. Comprender y analizar proyectos motores, propios y de los otros, siendo capaces de gestionar autónomamente cualquier imprevisto y realizar ajustes eficientes y creativos, a partir de las informaciones propias o compartidas, gracias a la capacidad de resiliencia, su motivación, el análisis y la utilización de la información disponible.	AFSS.2.C.9. AFSS.2.C.10.	
4. Recopilar, vivenciar y promover actividades físico-deportivas que destaquen por su carácter mixto e inclusivo, proponiendo alternativas creativas que favorezcan la implantación de hábitos de actividad física y deportiva que superen las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, para desarrollar procesos de autorregulación emocional y entendimiento social en los diferentes espacios en los que se participa. CCL2, CCL5, STEM5, CPSAA3.1, CC2, CC3, CE3.	4.1. Conocer y participar en actividades deportivas reconocidas de carácter mixto, además de organizar y promover la adaptación de otras a este carácter, reconociendo su riqueza y demostrando valores de respeto y superación de los estereotipos de género.	AFSS.2.D.2. AFSS.2.D.3. AFSS.2.D.5.	
	4.2. Organizar, promover y participar en actividades físicas inclusivas, desde el conocimiento de los diferentes tipos de discapacidad, adaptándose a los requerimientos físicos, psíquicos y sociales, realizando adaptaciones creativas de las reglas y los materiales, estableciendo los medios y ayudas técnicas específicas que facilitan la realización de las actividades y posibilitando la inclusión desde el respeto y la empatía.	AFSS.2.D.3. AFSS.2.D.6.	
	4.3. Conocer, y comprender las características y organización del deporte adaptado, experimentando alguna de sus modalidades mediante la autoconstrucción de espacios de práctica y materiales, según los medios disponibles, siempre teniendo en cuenta las medidas de seguridad	AFSS.2.D.1. AFSS.2.D.2. AFSS.2.D.3. AFSS.2.D.6.	
	4.4. Organizar, promover y gestionar actividades físico-deportivas, aplicando técnicas didácticas, organizadas con base en criterios de igualdad y evitando las agrupaciones por niveles,	AFSS.2.C.10. AFSS.2.D.7.	

	mediante la propuesta creativa de reglas que propicien la heterogeneidad de grupos y criterios múltiples de valoración.	AFSS.2.D.9.	
5. Investigar, descubrir y analizar críticamente las influencias sociales, políticas y económicas que conforman las distintas manifestaciones de la cultura motriz, incluida la cultura andaluza, así como sus mecanismos de arraigo social y transmisión de valores, adoptando una postura ética y proactiva en la defensa y fomento de valores democráticos de inclusión, respeto a las normas y a los demás, rechazo a la violencia y a la discriminación, y a aquellos tópicos o estereotipos perjudiciales para la salud para favorecer un desarrollo integral tanto individual como social. CCL1, CCL3, CCL5, CD1, CPSAA4, CC1, CC2, CCEC1, CCEC2, CCEC4.	5.1. Comprender, contextualizar y analizar desde una perspectiva con los medios de comunicación y los intereses económicos y políticos, de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria y aquellos perjudiciales para la salud. a crítica la influencia cultural y social, sus relaciones	AFSS.2.D.2. AFSS.2.D.9. AFSS.2.D.10.	
	5.2. Aplicar técnicas y métodos de investigación social para valorar la implantación e influencia de la cultura motriz en su entorno cercano, rechazando aquellos componentes contrarios a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria, y aquellos perjudiciales para la salud.	AFSS.2.D.4. AFSS.2.D.9.	
	5.3. Conocer, comparar y analizar las diferencias entre las manifestaciones representativas de la cultura motriz de diferentes zonas y culturas del mundo y de España.	AFSS.2.D.5. AFSS.2.D.6. AFSS.2.D.7.	
	5.4. Identificar, recopilar, conocer, participar, practicar y difundir aquellas actividades físicas propias de la cultura motriz andaluza.	AFSS.2.D.7. AFSS.2.D.8.	
6. Organizar, desarrollar y promover acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y el deporte en el medio natural y urbano, integrándose en ella, asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, optimizando los recursos próximos, y contribuyendo al cuidado y mantenimiento del entorno para un desarrollo sostenible para impulsar acciones que fomenten un desarrollo sostenible. STEM5, CD2, CPSAA2, CPSAA3.2, CC4, CE1, CE2, CE3.	6.1. Analizar, diseñar, planificar y ofertar proyectos de colaboración con asociaciones u organismos de su entorno, teniendo como base la actividad física, promoviendo hábitos de vida saludable y la inclusión social de diferentes colectivos.	AFSS.2.B.2. AFSS.2.B.6. AFSS.2.B.7. AFSS.2.E.4	
	6.2. Diseñar, planificar, promover y organizar proyectos de actividad física en el entorno urbano o natural, optimizando los recursos, garantizando la seguridad, incluyendo elementos culturales propios de ese entorno, y realizando acciones que contribuyan a su cuidado y mantenimiento.	AFSS.2.E.1. AFSS.2.E.2. AFSS.2.E.5. AFSS.2.E.6.	
	6.3. Diseñar cooperativamente un proyecto de empresa relacionada con la actividad física o deportiva, contemplando todos los elementos necesarios: análisis DAFO, recursos financieros y humanos, trámites administrativos y estrategias de promoción.	AFSS.2.B.2. AFSS.2.E.3. AFSS.2.E.4.	

4. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

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

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

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

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

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades.

El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa.

La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación física propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física. Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas.

La Educación Física proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado.

Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos e implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado, por lo que se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo y deportivo.

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida. Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

En la materia de educación física se trabaja con progresiones pedagógicas (rúbricas) planteando diferentes niveles de aprendizajes y de consecución en función al nivel de cada grupo de manera que en un mismo grupo hay subgrupos (grupos de nivel, asignación tareas...)

RÚBRICAS DE CALIFICACIÓN

PADEL

	ÓPTIMO	ADECUADO	SUFICIENTE	INSUFICIENTE
--	--------	----------	------------	--------------

SAQUE	Realiza saque a doble pared, con poca salida...dificultando la recepción	Realiza el saque con velocidad de bola aunque no toque paredes	Realiza el saque sin llegar a pared pero en e cuadrante de saque	No consigue poner la pelota en el cuadrante de saque
SALIDA DE PARED	Espera que la pelota salga de pared(doble pared o una pared) y la ataca con bajada, globo..	Devuelve pelotas que salen mucho de pared con altura suficiente para devolverlas	Devuelve pelotas que salen al centro con altura y de una sola pared	No controla paredes y pierde la posibilidad de devolver la pelota cuando entra en pared
REMATE	Realiza remates técnicamente correctos, consiguiendo sacar bolas por zona tres y cuatro	Realiza remates cogiendo la pelota a una altura adecuada y con una técnica correcta, marcando la bola y golpeándola con velocidad	Golpea la bola en altura y en dirección descendente	No golpea bolas en altura
BANDEJA	Golpea la pelota en altura media, "cortando la pelota" de manera que bota a pocos metros de la pared sin posibilidad de devolución	Realiza el gesto correctamente pero la bola tiene salida de pared y es posible devolverla	Golpea la pelota a media altura pero bota antes de la línea de fondo y es muy fácil devolverla	No realiza bandeja
VOLEA	Espera la pelota cerca de la red con la pala en posición de espera y golpea fuertemente hacia el otro campo controlando la dirección	Espera la pelota cerca de la red con la pala arriba en posición de espera y la golpea pero sin controlar la dirección	Espera cerca de la red pero con" pala abajo" consiguiendo golpear la pelota sin dirección ni control	No sube a ed , no golpea cerca de la red
ATAQUE	Sube continuamente a red para realizar gestos de ataque: remate bandeja volea, siguiendo el juego en todas sus variedades técnicas con dirección y sentido táctico	Sube a red para "atacar" la bola con dirección pero con poca velocidad de bola	Sube y llega tarde a red, con pala abajo pero golpea cerca de la red y consigue pasar la pelota con poca peligrosidad	No sube a red
DEFENSA	Devuelve todo tipo de pelotas(doble pared, bolas con poca salida, esquinas, remates..) con globos, paralelas, "chiquitas"...	Devuelve pelotas desde fondo de la pista sin controlar la dirección	Devuelve pelotas poco complicadas, o que tienen mucha salida de pared sin controlar dónde la dirigen	No devuelven pelotas complicadas

BÁDMINTON

Editar	Prueba	Exportar	Parte practica badminton		Cancelar
		Optimo 4	Adecuado 3	Suficiente 2	Insuficiente 1
Saque 25%		Realiza saques cortos y largos poniendo en dificultades el resto del rival, mejorando su nivel de partida.	Saca correctamente hacia la zona rival pero no dificulta el resto del rival, mejorando su nivel de partida.	Realiza correctamente el saque pero en ocasiones no lanza el volante hacia la zona diagonal rival, sin mejorar su nivel de partida.	No consigue golpear el volante con la raqueta.
Drive 25%		Es capaz de ejecutarlo de derecha y revés de forma correcta en el partido, mejorando su nivel de partida.	Realiza correctamente el drive de derecha pero falla en el revés, mejorando su nivel de partida.	Utiliza frecuentemente el drive con algún fallo de precisión, mejorando poco su nivel de partida.	No es capaz de golpear y lanzar al fondo de la pista.
Clear 25%		Realiza correctamente el gesto técnico siendo capaz de utilizarlo para atacar al rival, mejorando su nivel de partida.	Realiza el golpe por encima de la cabeza dirigiéndolo hacia la línea de fondo rival, mejorando su nivel de partida.	Realiza un golpe alto pero no imprime la fuerza suficiente para dirigirlo a la línea de fondo, mejorando poco su nivel de partida.	Es incapaz de pasar el volante al campo contrario mediante un golpe alto sin mejorar su nivel de partida.
Táctica 25%		Utiliza un juego variado, con diferentes golpes y buscando diferentes zonas del campo rival. Tras cada golpeo se coloca en mitad de pista.	Utiliza un juego variado con diferentes golpes y buscando diferentes zonas del campo rival pero en ocasiones no se coloca correctamente.	Se coloca correctamente pero no utiliza sus golpes para mover al rival.	No utiliza un juego variado y su colocación no es la adecuada.

INSTRUMENTOS DE CALIFICACIÓN

Situaciones de aprendizajes prácticas: 9 puntos

Desglose:

- Realización de las situaciones de aprendizajes 4 puntos

Competencia 1. Criterios. 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5

Competencia 2, Criterios 1,3 2.1 2.2 2.3 2.4 2.5

Competencia 3. Criterios. 1,3 3.1 3.2 3.2 3.4 3.5

Competencia 4. Criterios.1,3 4.1 4.2 4.3 4.4

Competencia 5. Criterios. 1,3 5.1 5.2 5.3 5.4

Competencia 6. Criterios 1,3 6.1 6.2 6.3

- Consecución de las situaciones de aprendizajes: 4 puntos

- Colaboración con las situaciones de aprendizajes : 1 punto

Situaciones de aprendizajes teóricas: 1 punto

15.AUTOEVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La evaluación debe proporcionar información que permita juzgar la calidad de la programación aplicada, con la finalidad de mejorar la práctica docente y la teoría que la sustenta.

¿Quién Evalúa?	¿Cómo evalúa? (Instrumentos)
DOCENTE	Reflexión sobre la práctica educativa puesta en marcha: adecuación de los objetivos, contenidos adecuados, metodología empleada, actividades planteadas, recursos didácticos empleados, evaluación e instrumentos utilizados para la misma. Dicha reflexión la realizaremos al final de cada trimestre.
ALUMNO/A	Opinión sobre la práctica educativa puesta en marcha, motivación e interés que muestran los alumnos y alumnas sobre los conocimientos que están aprendiendo. Comentarios grupales al finalizar cada una de las unidades didácticas, fichas o cuestionarios de evaluación.

¿CUÁNDO EVALUAR?	La realizaremos después de cada sesión, unidad didáctica, final de evaluación y al finalizar el curso, es decir, de manera continua pero por fases completadas. De esta forma se tomaran decisiones adecuadas que permitirán lograr un balance positivo en
------------------	--

ANEXO II

PLAN DE FOMENTO DE LA LECTURA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA I.E.S. HOZGARGANTA, CURSO 2023 - 2024

JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta parte de la base de la necesidad de fomentar el hábito de lectura en el alumnado del Centro, relacionándola con contenidos propios de la Educación Física. Se trata de utilizar la lectura como un recurso para tratar contenidos conceptuales y actitudinales propios de nuestra materia.

Adaptación al área de Educación Física.

Ficha de lectura relacionada con los contenidos propios y específicos de la unidad o bien con otros contenidos relacionados con la enseñanza en valores, la salud, la alimentación, la higiene corporal y postural.

Artículos de periódicos deportivos, revistas sobre salud, etcétera.

Apuntes teóricos en los que incluiremos algunos errores (preguntaremos en la prueba escrita) para invitar a leerse el material teórico.

Trabajos colectivos e individuales en los que tendrán que buscar información e informarse acerca de una serie de contenidos que preguntaremos en clase.

El siguiente listado está compuesto por las referencias a unas cuantas obras (novelas, relatos y algún ensayo), que están basadas o muy directamente relacionadas con el deporte, alguna de sus modalidades o la propia Educación Física. El catálogo está dividido en tres bloques orientativos que distribuyen los títulos por edades académicas.

Para el curso 2023/24 hemos realizado un cuadernillo de lecturas seleccionadas para los distintos niveles.

EDUCACIÓN FÍSICA

1. DEPORTES RAROS. "CARRERA DEL QUESO"

2. "EL SALTO DEL SIGLO XXI"

3. LA NECESIDAD DE MOVIMIENTO DEL CUERPO HUMANO

4. LAS CARRERAS DE ORIENTACIÓN
5. CONSEJOS PARA MONTAR BIEN EN BICICLETA
6. CROL
7. ¿QUÉ SON LAS AGUJETAS?
8. REGLAS BÁSICAS DEL BALONMANO
9. LA PIRAGUA
10. JUEGOS CON RAQUETA Y PELOTA: LAS PALAS1. ¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITAMOS?
11. HÁBITOS DE VIDA Y SALUD DE LOS JÓVENES
12. LOS JUEGOS POPULARES
13. COMETAS
14. OBSERVANDO NUESTRA RESPIRACIÓN
15. ACROSPORT Y EQUILIBRIO: "ARQUITECTURA ESCOLAR PARA
- 16 EL DISEÑO DE PIRÁMIDES HUMANAS".
17. ALMUERZA BIEN Y NO MIRE CON QUIEN: IMPORTANCIA DEL
- DESAYUNO EN SECUNDARIA
18. ASMA Y EJERCICIO
19. JUEGO DE LA BOMBILLA
- 20.EL BUCEO

Estas lecturas se pueden encontrar en la carpeta del drive.

1º Y 2º DE LA E.S.O.				
AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	AÑO	TEMA
Boetto, A.	Fútbol mágico. Cuentos para jugar mejor.	Atlántida		Porque en el fútbol pasan cosas mágicas, inolvidables, únicas...este libro de cuentos te va a emocionar como si estuvieras en la cancha. Un libro muy sencillo. Literatura infantil a partir de 8 años

Torrecilla	Fraguas, M.	Quinta personal	Don Balón	1985	Ejemplarizante relato sobre los reveses de la vida y la correspondiente transformación de las personas. El baloncesto es en esta ocasión el ambiente recreado.
------------	-------------	-----------------	-----------	------	--

3º Y 4º DE LA E.S.O.

AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	AÑO	TEMA
Calderón, E.	Deporte y límites	Anaya	1999	Emilio Calderón analiza los equilibrios y excesos del deporte desde su prehistoria hasta nuestros días. En este recorrido la obra nos descubre que, pese a que el deporte se ha consolidado en el mundo entero como un fenómeno positivo, su futuro plantea muchos interrogantes, no sólo referidos a aspectos físicos sino también a aspectos éticos. El libro intenta dar respuesta, entre otras, a preguntas tales como: ¿Tiene límites el cuerpo humano? ¿Qué lleva al deportista a doparse y cuáles son las consecuencias del doping? ¿No son los récords una manera de medir el valor del deporte sólo por el rendimiento obtenido? ¿Por qué el deporte genera violencia cuando está basado en el principio de lealtad? Reflexiones, anécdotas, datos históricos contribuyen a crear un interesante acercamiento al deporte.
Faulkner, W.	La escapada	Alfaguara	1999	Novela de aventuras en las que un niño vive un viaje iniciático por los estados sureños de los EEUU, a principios de siglo, con un criado y el coche de su abuelo, acabando en una disparatada carrera de caballos. Una manera fácil de leer a Faulkner.
Golding, W.	El señor de las moscas	Alianza Editorial	2010	Un avión que transporta sólo a unos estudiantes británicos es derribado en periodo de guerra a causa de una fuerte tormenta y se estrella contra una isla desierta, siendo los únicos supervivientes. Los niños pasajeros se ven obligados a sobrevivir sin ningún adulto, en un entorno natural virgen y desconocido.
Mariás, J.	Salvajes y sentimentales. Letras de fútbol	Alfaguara	2010	En estos brillantes textos se habla de jugadores y aficionados, entrenadores y presidentes, derrotas y triunfos, de emoción y vergüenza; también del carácter casi cinematográfico de este deporte, de la cuidadosa memoria y el rápido olvido, del patriotismo, la celebración de los goles, los himnos, los andares y gestos llenos de significado. Y vemos el fútbol como lo que seguramente es, en el fondo, para millones de aficionados: un interminable desfile de héroes, villanos, figurantes y gestas, un espectáculo que quizá merece la pena tomarse en serio

Morató, C.	Viajeras intrépidas y aventureras	Plaza y Janés	2007	Desde los tiempos más remotos siempre han existido mujeres valientes e inquietas, que no se han conformado con ser meras espectadoras y se han lanzado a la aventura de viajar allí donde los mapas estaban en blanco. Misioneras, piratas, aviadoras... auténticas heroínas a contracorriente cuyas proezas han sido silenciadas y olvidadas por una historia siempre protagonizada por hombres
Pérez-Reverte, A.	El maestro de esgrima	Alfaguara	1988	Novela histórica de intriga en la que se recrea con detalle la técnica de la esgrima, en la época en que esta pasaba de la utilidad defensiva al entretenimiento deportivo.
Pérez-Reverte, A.	La tabla de Flandes	Alfaguara	1992	Apasionante novela policiaca llena de contenidos históricos y de arte. Toda ella conducida por una partida de ajedrez detallada.
Riccarelli, U.	Un helado para la gloria	Maeva	2004	12 son las historias que componen este libro dedicado a la vida de mitos internacionales del deporte, una original recopilación de biografías literarias sobre grandes figuras del deporte, a medio camino entre la realidad y la ficción. El deporte visto como escuela de vida y de pensamiento. Por las páginas de este libro aparecen figuras cuyas historias marcan la diferencia: Ganador de muchas importantes carreras internacionales, FEDERICO MARTÍN BAHAMONTES participó en diez ediciones del Tour de France , y que durante una carrera paró en un quiosco a tomar un helado, JACK JOHNSON, un extraordinario boxeador afroamericano cuya carrera se topó con la intolerancia racista de Estados Unidos
Sillitoe, A.	La soledad del corredor de fondo	Debate	1999	Un joven que vive en un reformatorio se revela contra sus "superiores" a través de su comportamiento en una carrera de resistencia.
Varios (Selección Martínez, L.)	Cuentos de ciclismo	EDAF	2000	Conjunto de relatos variados y entretenidos con la bicicleta o el ciclismo como escenario. Los hay muy divertidos y amenos.
Zweig, S.	Novela de ajedrez	El Acanalado	2001	Breve novela que describe una partida de ajedrez donde las personalidades y las historias individuales se enfrentan. Muy entretenida y agradable. <i>Sin capacidad para cualquier otra actividad intelectual, Mirko Czentovicz se reveló, ya desde niño, como un genio del ajedrez, del que ha llegado a ser campeón del mundo. Pero, en un viaje en barco de Nueva York a Buenos Aires, se le presenta un enigmático contrincante: el señor B., noble vienés que huye de los nazis. Uno de los pasajeros del vapor se acerca a los dos personajes acompañando al lector a la confrontación entre los dos jugadores. Si ? Novela de ajedrez? nos presenta el choque de dos naturalezas antagónicas, nos muestra también, y en buena medida, la capacidad de resistencia del ser humano sometido a una presión extraordinaria. Y todo ello con unas grandes dosis de intriga y maestría.</i>

BACHILLERATO

AUTOR	TÍTULO	EDITORIAL	AÑO	TEMA
Arrabal, F.	La torre herida por el rayo	Destino libro	1987	Novela cargada de suspense en la que dos personas que encarnan concepciones opuestas de la vida, se enfrentan en una partida de ajedrez descrita. Muy psicológica.
Bescós Sánchez, J.	En tiempos de descuento	Autor Editor	2009	Una novela que deja al descubierto la otra cara del fútbol, un deporte en estado de descomposición, y retrata con ironía y crudeza un modelo de sociedad en crisis. En tiempos de descuento es una irónica comedia de pícaros disfrazados de caballeros, de ladrones disfrazados de empresarios, de mafiosos disfrazados de gente honesta y de futbolistas disfrazados de futbolistas. Una novela que deja al descubierto la otra cara de un deporte en estado de descomposición y retrata con ironía y crudeza un modelo de sociedad en crisis
Cela, C.J.	Once cuentos de fútbol	Don Balón	1992	Cómico y peculiar ficción futbolística a cargo del Premio Nobel. Extraño.
Gándara, A.	La media distancia	Destino libro	1984	Novela en la que a través de la triste vida de un atleta de medio nivel, el autor nos acerca al rutinario mundo del entrenamiento.
García Sánchez, J.	El Alpe d'Huez	Plaza & Janés	1994	Minucioso relato de la etapa reina del Tour de Francia en la que un corredor español imaginario, cobra todo el protagonismo. Densa pero muy documentada.
Handke, P.	El miedo del portero al penalty	Alfaguara	2006	La tormentosa vida de una persona mediocre, trabajador mediocre e igualmente mediocre portero de fútbol. Algo sórdida y psicológica. <i>Josef Bloch, antiguo portero de un equipo de fútbol, es despedido de su trabajo como mecánico y debe empezar una nueva etapa en su vida por cauces tan dolorosos como desconocidos para él.</i> <i>Vivirá escrupulosamente cada momento del día, pero también los atravesará como si un velo de algodón lo envolviera todo. Ni el cine, ni el crimen, ni el viaje lograrán crear sensaciones capaces de llegar a su conciencia de una forma clara. Sólo los recuerdos de su época de futbolista serán capaces de presentarse ante él de un modo más o menos aprehensible</i>
Maurensig, P.	La variante Lüneburg	Tusquets	1995	La 2ª Guerra Mundial, el odio entre nazis y judíos, todo se enfrenta en una trama de asesinato y en el ajedrez. Con mucha intriga e interés.
Murakami, H.	De qué hablo cuando hablo de correr	Tusquets	2010	Murakami construye una especie de memoria autobiográfica sobre su cuarto de siglo como novelista y como corredor aficionado de larga distancia. También hace referencia a su participación en triatlones. El libro es ameno, divertido y una buena manera de conocer a este autor tan singular.

Savater, F.	A caballo entre milenios	Aguilar	2001	El filósofo recorre los principales hipódromos del mundo para contarnos las carreras, hablarnos de literatura y de los problemas actuales que lo preocupan.
Simson, V; Jennings, A.	Los nuevos señores de los anillos	Transparencia	1992	Ensayo periodístico que presenta escandalosas tramas políticas y empresariales que han ido conformando el deporte olímpico actual. Un bombazo.
Vázquez- Montalbán, M.	El delantero centro fue asesinado al atardecer	Planeta	2005	De la serie del detective Carvalho, en este caso la trama se pasea entre las interioridades del Barca y de un equipo de fútbol modesto. Entretenido. <i>"Porque habéis usurpado la función de los dioses que en otro tiempo guiaron la conducta de los hombres, sin aportar consuelos sobrenaturales, sino simplemente la terapia del grito más irracional: el delantero centro será asesinado al atardecer. Porque vuestro delantero centro es el instrumento que utilizáis para sentirlos dioses gestores de victorias y derrotas, desde la cómoda poltrona de césares menores: el delantero centro será asesinado..."</i>

Se valorará con 0,5 puntos añadidos a la nota de clases diarias en concepto de evaluación del plan lector (5%).

En el diario de Educación Física de los cursos de 2º y 4º de E.S.O., al final de cada unidad deben incluir un artículo o texto de algún libro comentado con la correspondiente referencia bibliográfica. Esta actividad tiene un valor de 0.5 sobre 3.

Algunos artículos seleccionados se publicaran en la revista escolar.

Durante este curso se va a poner en marcha la revista escolar en la que participaremos seleccionando artículos y estudios (dopping, comentarios de artículos deportivos, noticias deportivas, estudio de la nutrición en la comunidad escolar, etcétera) que propondremos al alumnado.

ANEXO 2: PROGRAMACIÓN ANTE UN POSIBLE CONFINAMIENTO POR COVID - 19

Introducción

Debido a la situación de incertidumbre originada por la pandemia que asola el mundo y que ha obligado a cambiar nuestros hábitos en todas las facetas de la vida, debemos establecer una serie de modificaciones y adaptaciones a la programación didáctica de Educación Física, siendo conscientes del carácter mutable que va a tener en función de la evolución de la situación y de las distintas medidas que impongan las autoridades sanitarias y educativas.

La Consejería de Educación y Deporte ha considerado conveniente dictar unas pautas de trabajo que tendremos que tener en cuenta en la organización de los procesos de enseñanza-aprendizaje, así como en la evaluación mientras estemos en esta situación. En previsión de una nueva situación de confinamiento domiciliario general o de algunos miembros de la comunidad educativa, nos vemos obligados a buscar las fórmulas para que el alumnado pueda seguir en su proceso de aprendizaje.

Objetivos

- Conseguir que ningún alumno o alumna se vea afectado en su rendimiento escolar.

- Reforzar los mecanismos de coordinación docente para que la actividad educativa sea la adecuada y no sobrecargar al alumnado.
- Garantizar la continuidad de los procesos de enseñanza-aprendizaje.
- Adaptar la temporalización establecida en la Programación didáctica a la situación generada por el COVID-19.
- Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para conseguir aprendizajes autónomos y aprender a realizar la autoevaluación.

- Mejorar la capacidad de aprender por si mismos de forma autónoma teniendo en cuenta el “para qué aprender” y “para qué estudiar”.

Procesos de enseñanza-aprendizaje

Las adecuaciones que debemos realizar en nuestra programación son las siguientes:

- **Contenidos:** Ajustar los contenidos teniendo en cuenta los medios telemáticos a la disposición del alumnado y profesorado. Promover contenidos esenciales de ampliación para el alumnado con valoración positiva y contenidos de refuerzo para el alumnado con valoración negativa en el momento del posible confinamiento, de forma suplementaria a los ya establecidos en la propia programación.
- **Metodología:** Favorecer el aprendizaje autónomo utilizando la plataforma Moodle.
- **Procedimientos de evaluación y calificación :** Favorecer la autoevaluación como estrategia fundamental.

Atención a la diversidad

Con el objetivo de dar respuesta a las necesidades del alumnado, se proponen una serie de pautas para adecuar nuestra Programación Didáctica:

- Concretar y priorizar objetivos y contenidos mínimos que se adapten a la situación existente.
- Priorizar contenidos y objetivos en base para futuros aprendizajes, su funcionalidad y su aplicación práctica.
- Dar prioridad a los objetivos y los contenidos en función de la diversidad de las capacidades de nuestro alumnado.

- Modificar la secuenciación de objetivos y contenidos para afianzar aprendizajes significativos.
- Realizar actividades de ampliación para los alumnos con valoración positiva.
- Plantear actividades de refuerzo para los alumnos que han presentado dificultades.

Procesos de evaluación

La evaluación será continua, formativa, integradora, y global o diferenciada.

Con el objetivo de evitar que la falta de medios (brecha digital) incida negativamente en el rendimiento del alumnado se establecen al menos dos procedimientos de comunicación:

- PASEN: Comunicación con las familias.
- MOODLE Centros: Comunicación con el alumnado.
- GOOGLE CLASSROOM: Comunicación con el alumnado.

De todas formas, se ha elaborado un censo con aquel alumnado que pueda presentar este problema y se ha dado conocimiento a la dirección del centro para que tome las medidas oportunas.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y COMPLEMENTARIAS.

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, CURSO 25/26

ACTIVIDAD	CURSO	FECHA
Sierra Nevada	Preferencia 3ºESO	4-6 Marzo
Salidas por el entorno, río, caminito amarillo...	Todos	En cualquier momento, preferentemente 1 y 3 trimestre
Descenso del río Guadiaro en Kayak	Pueden participar todos los cursos, se determinará posibilidades de los distintos niveles	Mayo/Junio según estén los niveles del río
Intercentros	secundaria	Segundo trimestre
Actividad de senderismo	secundaria	Segundo y tercer trimestre
Iniciación al surf	secundaria	Tercer trimestre

