



IES FERNANDO DE HERRERA

2022-23

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA

Laura Clavijo Becerril

David Laglera González

Alberto Palomino Guzmán

ÍNDICE

1. PROGRAMACIÓN LOMCE (2º Y 4º ESO)	3
2. INTRODUCCIÓN	3
3. JUSTIFICACIÓN	5
3.1. VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULO	6
3.2. VINCULACIÓN CON EL PROYECTO EDUCATIVO	7
3.3. CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO, DEL CENTRO Y SUS ALUMNOS	11
4. COMPETENCIAS CLAVE	13
5. OBJETIVOS PARA LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA	16
6. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN	18
6.1. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2º ESO	18
6.2. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO	23
6.3. SUGERENCIAS SOBRE METODOLOGÍA Y UTILIZACIÓN DE RECURSOS	27
6.4. CRITERIOS DE VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES	28
7. CONTENIDOS TRANSVERSALES	32
8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	36
8.1. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	36
8.2. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO	38
8.3. ALUMNOS EN SITUACIONES ESPECIALES	41
9. METODOLOGÍA	42
9.1. GENERALIDADES	42
9.2. METODOLOGÍA EN E.F.	43
9.3. TÉCNICAS, ESTILOS Y ESTRATEGIAS.	45
9.4. RUTINAS ORGANIZATIVAS.	45
9.5. INTERDISCIPLINARIEDAD	46
10. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO	48
11. INSTALACIONES Y RECURSOS DIDÁCTICOS	49
11.1. ESPACIOS E INSTALACIONES	49
11.2. RECURSOS MATERIALES	49
11.3. BIBLIOGRAFÍA DE AULA	51
12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	52
13. TEMPORALIZACIÓN	52
14. EVALUACIÓN	54
14.1. GENERALIDADES	54

14.2. EVALUACIÓN DEL PROFESOR	59
14.3. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN	59
15. PROGRAMACIÓN LOMLOE (1º ESO, 3º ESO Y 1º BACHILLERATO)	60
16. INTRODUCCIÓN	60
17. JUSTIFICACIÓN	64
18. ELEMENTOS CURRICULARES	64
18.1. OBJETIVOS	64
18.2. COMPETENCIAS CLAVE	67
18.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	68
18.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN	75
18.5. SABERES BÁSICOS	82
18.6. SITUACIONES DE APRENDIZAJE	92
19. TEMPORALIZACIÓN	92
20. EVALUACIÓN	94
20.1. GENERALIDADES	94
20.2. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO	95
20.3. CALIFICACIÓN	96
21. LEGISLACIÓN Y BIBLIOGRAFÍA DE LA PROGRAMACIÓN	96
21.1. LEGISLACIÓN BÁSICA	96
21.2. BIBLIOGRAFÍA	97
21.3. REFERENCIAS WEB	98
22. ANEXOS	99
ANEXO I DOCUMENTOS	100

PROGRAMACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA
CURSO 2022/2023

“...el profesor de E.F. ha de saber lo indispensable que resulta para su tarea docente una programación, la cual redundará en la mejora de su práctica y desarrollo profesional.”
(Sánchez Bañuelos, 2003).

1. PROGRAMACIÓN LOMCE (2º Y 4º ESO)

A continuación se detallan los elementos curriculares de la LOMCE para los cursos 2º y 4º ESO.

2. INTRODUCCIÓN

La sociedad actual demanda incorporar a la cultura y a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades, que se relacionan con el cuerpo y la actividad

motriz, contribuyendo de forma armónica al desarrollo personal y a una mejora de la calidad de vida (MEC).

El desarrollo armónico e integral del ser humano conlleva ineludiblemente la inclusión en la formación de los jóvenes de aquellas enseñanzas que potencian el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices, profundizando en el significado que adquieren en el comportamiento humano, y asumiendo determinadas actitudes relativas al cuerpo y al movimiento (MEC).

Siguiendo al *Decreto 1105/2014*, cada Departamento didáctico elaborará, para su inclusión en el Plan Anual de Centro, la programación didáctica de las enseñanzas que tiene encomendadas, agrupadas en las etapas correspondientes, siguiendo las directrices generales establecidas por el Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica.

La complejidad de la realidad educativa y su sentido dinámico atribuye a los profesionales de la Educación Física la necesidad de reflexionar sobre lo que hacemos en los procesos de acción, a la vez que reflejar dicha reflexión, lo cual exige una previsión y una preparación o planificación (Sánchez Bañuelos, 2003).

La **planificación** en el ámbito educativo, y concretamente en el Área de Educación Física, es *una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la intervención docente, en función de los objetivos educativos, para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz*. En este sentido, el profesor de Educación Física actuará con respecto a la planificación adoptando decisiones oportunas que forjen un proyecto de enseñanza útil, significativo, fuerte y efectivo, diseñado para el alumno y contextualizado en un centro concreto (Viciano, 2002).

A grandes rasgos, la planificación persigue la finalidad de prever las respuestas a las preguntas de **¿dónde vamos?**, **¿cómo vamos a llegar?** y **¿cómo sabré si he llegado?**, respuestas que las podemos observar en la figura 1. Como observamos en dicha figura, estas preguntas son fundamentales para conducir nuestra labor docente, y en su interior se encuentran los elementos más importantes del currículo, siendo por tanto el *proceso de planificar un camino indispensable para desarrollar la enseñanza con coherencia y asegurando un mínimo de eficacia* (Viciano, 2002).

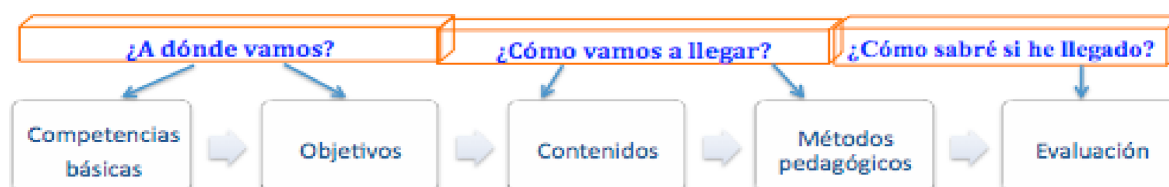


Figura 1. Preguntas a resolver con la planificación educativa.

La planificación en Educación Física podría considerarse como el quid de la cuestión en el quehacer docente, ya que aunque sean importantes las ejecuciones de las competencias interactivas del profesor (impartir la propia clase), la evaluación y los informes, en la planificación confluyen todas las fases docentes y el profesor debe pensar en todas y cada una de ellas, plantearlas, reflexionar sobre sus pros y sus contras, y decidir cuáles y cómo va a realizarlas en el futuro, configurando así una planificación acorde a sus creencias y concepciones sobre la Educación Física, los alumnos y la docencia en general (Viciano, 2002).

Respecto al **bachillerato, decir que 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.

Con el bachillerato se pretende dar al alumnado una educación y una formación integral, intelectual y humana, que le ayude a desempeñar sus **funciones sociales y laborales**. Desde esta perspectiva polivalente, **la Educación Física, en esta etapa, debe orientarse en una doble dirección**: por una parte, es preciso culminar el proceso de concienciación para que el alumnado incorpore como hábito de vida la **práctica sistemática de actividad físico-deportiva saludable y recreativa**, y, por otra, **abrirles un campo profesional** al que luego podrá incorporarse desde los estudios universitarios o ciclos formativos relacionados.

Por último, hay que recordar que la Educación Física debe orientar sus objetivos hacia el logro de una práctica regular de actividades físicas por parte del alumnado, adecuada a sus intereses, al nivel de destreza alcanzado y a sus propias posibilidades. Pero esta práctica perdería parte de su valor si no fuese capaz de contribuir a generar actitudes positivas de respeto y tolerancia desde el reconocimiento y la aceptación de las limitaciones propias y de los demás.

3. JUSTIFICACIÓN

La presente programación didáctica se realiza en el IES Fernando de Herrera, situado en la Avenida de la Palmera en la ciudad de Sevilla.

La programación didáctica (tercer nivel de concreción) estará influenciada por los distintos niveles de concreción curricular: el Diseño Curricular Base, el Proyecto de Centro, la Programación Didáctica del departamento (a caballo entre el segundo y tercer nivel) y las Adaptaciones Curriculares o atención a la diversidad (Sánchez Bañuelos, 2003). A continuación, reflejamos en la figura 3 la interrelación de la programación didáctica con el resto de niveles de concreción curricular. De dicha figura se desprende la idea que **la didáctica no es un hecho aislado, contribuyendo así a la formación integral del alumnado**.

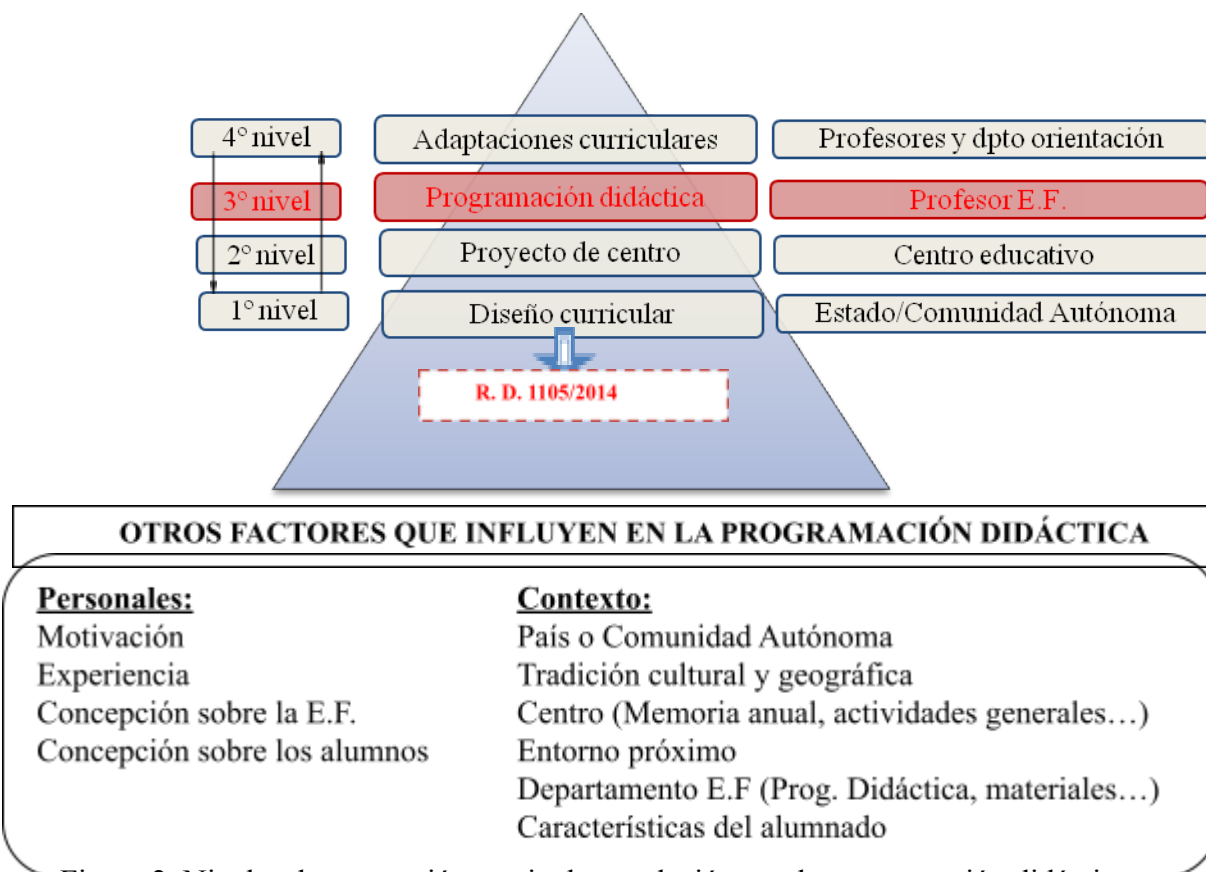


Figura 2. Niveles de concreción curricular y relación con la programación didáctica.

La programación didáctica que presentamos está inmersa en la realidad social y educativa actual, tratando aspectos tan relevantes y actuales como la interculturalidad, el uso de las TIC, la educación del ocio y tiempo libre..., contribuyendo de esta forma a la educación en valores de nuestro alumnado y preparándolos para desenvolverse de forma más autónoma en su vida cotidiana.

3.1. VINCULACIÓN CON EL CURRÍCULO

El currículo de la educación secundaria obligatoria expresa el proyecto educativo general y común a todos los centros docentes que impartan educación secundaria obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, que cada uno de ellos concretará a través de su proyecto educativo.

Ambas etapas educativas quedan bajo el amparo de la *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación*.

Los elementos que componen el currículo (figura 4) son un potencial enorme para el profesor de Educación Física, y ello le “obliga” a experimentar y formarse en el *arte de la enseñanza*, buscando nuevas formas de realizar las funciones docentes, nuevas

maneras de impartir mejor su docencia, buscando la eficacia y su formación continua. Como ha quedado de manifiesto anteriormente, el currículo es una *herramienta de trabajo* y es responsabilidad del profesor su uso y “su saber usarlo” (Viciana, 2002).

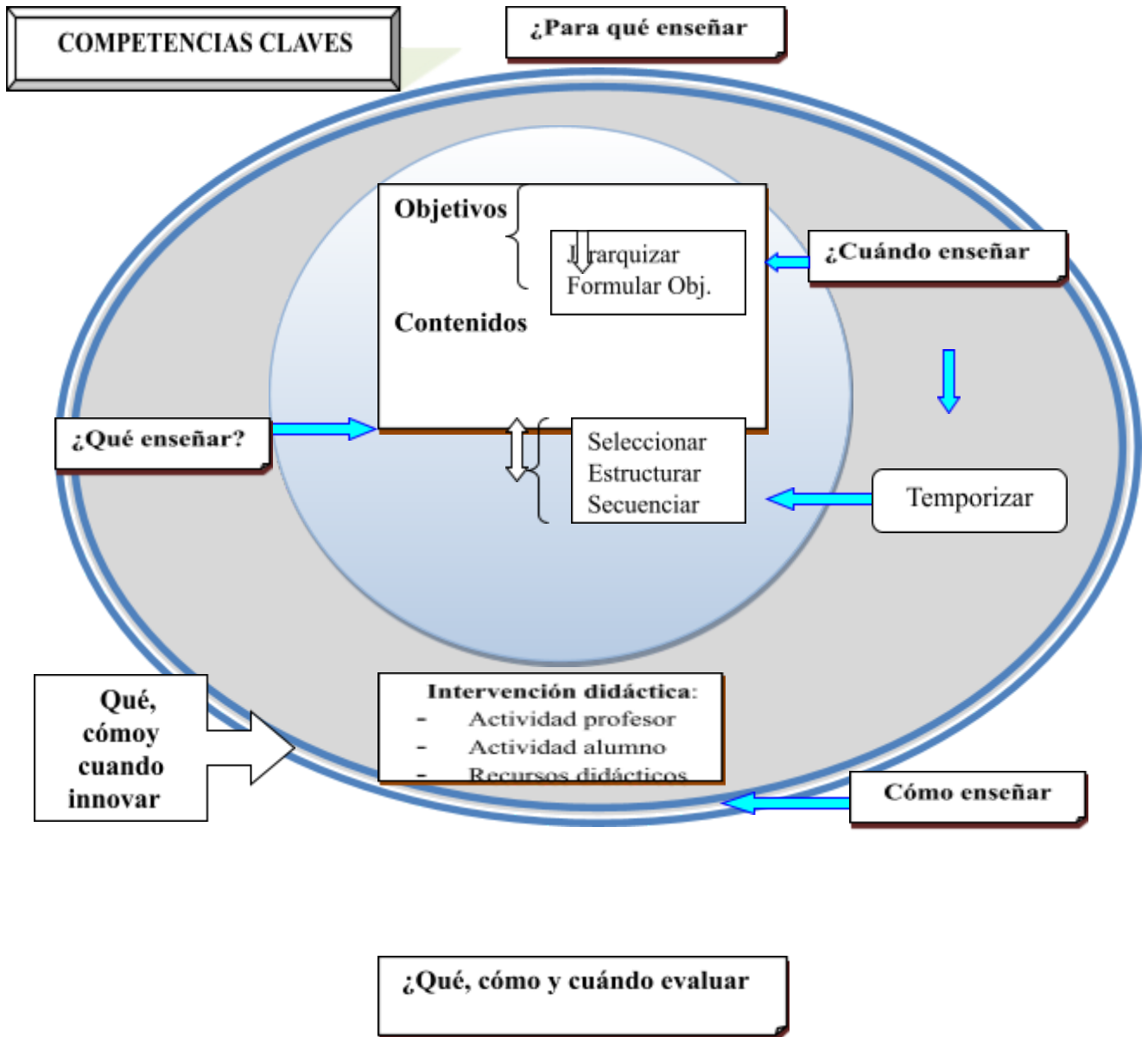


Figura 3. Elementos que constituyen el currículo. (Adaptado de Viciana, 2002).

3.2. VINCULACIÓN CON EL PROYECTO EDUCATIVO

Los centros docentes disponen de autonomía pedagógica y organizativa para elaborar, aprobar y ejecutar un proyecto educativo y de gestión que permita formas de organización propias. Tal planteamiento permite y exige al profesorado adecuar la docencia a las características del alumnado y a la realidad educativa de cada centro. Corresponderá, por

tanto, a los centros y al profesorado efectuar una última concreción y adaptación de tales contenidos, reorganizándolos y secuenciándolos en función de las diversas situaciones escolares y de las características específicas del alumnado al que atienden.

3.2.1. Finalidades educativas

Desde el Proyecto Educativo se han priorizado y concretado las grandes Finalidades Educativas y los Objetivos Generales de la Etapa según el contexto socioeducativo en el que se encuentra ubicado el centro. Haremos referencia a la estrecha relación vertical que se establece entre las grandes Finalidades Educativas, los Objetivos de Etapa y los Objetivos del Área de Educación Física.

La finalidad de la educación secundaria obligatoria consiste en lograr que el alumnado adquiera los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico y tecnológico; desarrollar y consolidar en él hábitos de estudio y de trabajo; prepararle para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral, y formarle para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadano o ciudadana.

En nuestro caso, las Finalidades priorizadas por el centro en su Proyecto de Educativo son:

SALUD Y CALIDAD DE VIDA

- Fomentar la práctica de actividades que generen hábitos saludables y mejoren la calidad de vida del alumnado.

AUTONOMÍA

- Preparar al alumno para que sea capaz de desenvolverse de manera autónoma en su vida cotidiana y acceda en condiciones óptimas al mundo laboral.

<p>RESPECTO</p> <ul style="list-style-type: none">● Se fomentarán actitudes de respeto hacia los demás, aceptando y valorando las diferentes diversidades, ya sea de carácter racial, cultural, religioso, sexual, etc.● Se potenciarán actitudes de respeto hacia la diversidad cultural, ideológica, política..., destacando la pluralidad y singularidad de la cultura andaluza.

<p>TIC</p> <ul style="list-style-type: none">● Uso de las TIC en el aula como forma de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje y de optimizar las relaciones con la comunidad educativa (padres/madres, AMPA, etc.).

Figura 4. Finalidades educativas del centro.

3.2.2. Proyecto Educativo

El Proyecto Educativo constituye la respuesta pedagógica que se considera más adecuada para poder desarrollar las Finalidades Educativas. El Proyecto Educativo debe contemplar los aspectos que puedan configurarlo como un instrumento eficaz para la compensación de las desigualdades y las necesidades educativas especiales de los alumnos. Así, por ejemplo, se adaptarán los objetivos al centro, se propondrán orientaciones para la integración de los temas transversales en el currículo, se acordarán criterios metodológicos, orientaciones para elaborar la programación didáctica del departamento, etc.

3.2.3. Reglamento de organización y funcionamiento (ROF)

Atendiendo al *Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria*, en el ROF del centro se establecen una serie de aspectos que serán importantes tener en cuenta desde nuestra área:

- El protocolo de actuación en caso de lesión será el que se propone en el manual de seguridad (Junta de Andalucía, 2002):
 1. Emergencia accidente escolar detección alerta profesor evalúa accidente leve
cura
 2. Emergencia accidente escolar detección alerta profesor evalúa accidente
grave aviso padres primeros auxilios traslado centro médico tratamiento
traslado centro escolar o domicilio.
- El uso de las instalaciones y espacios deportivos del centro estará consensuado entre los miembros del departamento, de tal forma que la utilización de los mismos sea equitativa.
- El desplazamiento a las pistas polideportivas y a los espacios cubiertos se hará por los lugares indicados en su momento, manteniendo el orden y silencio necesario para el buen funcionamiento del centro.
- En caso de alguna conducta contraria a las normas de convivencia y ante las sanciones correspondientes establecidas por el centro, el departamento de E.F. dispondrá de diferentes actividades y trabajos para que los alumnos los realicen.
- La relación con los diferentes miembros de la comunidad educativa.
- Etc.

3.2.4. Plan de centro

El Plan de Centro (PC) es la concreción para cada curso escolar de los diversos elementos que integran el proyecto de centro.

En el PC, entre otras cosas, se incluirá la programación didáctica del departamento, que recogerá los aspectos generales de nuestra materia. Este documento supone una gran guía para el diseño de nuestra programación. Aquí se recogen todas las intenciones expresadas en el Proyecto Educativo, además, fija todo lo que será una propuesta coherente y homogénea para el área de EF.

3.2.5. Memoria de autoevaluación

La memoria de autoevaluación se trata de un balance que recoge el resultado del proceso de evaluación interna que el centro ha previsto en su plan de mejora sobre su propio funcionamiento, teniendo como referencia los objetivos de dicho plan.

3.3. CARACTERÍSTICAS DEL ENTORNO, DEL CENTRO Y SUS ALUMNOS

3.3.1. Características del entorno

Se hace necesario que nos situemos desde una perspectiva general del alumnado y de su entorno social y cultural, y al que nuestra programación y sus unidades didácticas van a dar soluciones a lo largo del proceso educativo.

Analizada la situación del entorno y su **repercusión** sobre los alumnos y su conducta, observamos...

- El Centro está ubicado en la Avenida de la Palmera, una de las arterias de comunicación principales de la ciudad, colindante con barrios de muy diversos recursos a todos los niveles.

- Nivel socioeconómico de las familias muy variado, desde el medio alto, pasando por el medio, y bajo procedente de las zonas colindantes más desprotegidas.
- Buena implicación de muchos padres/madres en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.
- En el entorno del centro existen diversas instalaciones y parques naturales para la práctica de actividad física (ver proyecto educativo).

3.3.2. Características del centro

El *centro educativo* será un factor fundamental, tendremos en cuenta características de tamaño, número de alumnos y profesores, instalaciones y material disponibles, sus costumbres y tradiciones en el desarrollo de nuestro área de Educación Física, etc. Estos son factores esenciales en la configuración de nuestra planificación.

Cuando hablamos del centro educativo también nos referimos al entorno local del mismo, ya que su ubicación condiciona mucho el posible tratamiento que le podamos dar a la Educación Física. Consideraremos la utilización de parques próximos, de instalaciones deportivas municipales, etc. que sean de fácil acceso.

Señalamos las características más destacadas del Centro:

- Ubicación: Zona céntrica.
- Número de unidades: 22 unidades.
- Número de alumnos: 670.
- Claustro: 58 profesores.
- Edificio: 53 años de antigüedad (1966), en condiciones mejorables.
- Planes y proyectos: proyecto TIC.
- Instalaciones deportivas: 1 pista polideportiva y 1 de voleibol, cementados aunque con el piso irregular debido a la composición del subsuelo, y gimnasio cubierto de 140 m², en aceptables condiciones.
- Instalaciones deportivas y Espacios naturales cercanos: Polideportivo del SADUS a 2 km aproximadamente (varias pistas polideportivas, pista de tenis y pádel, campo de fútbol, piscinas, etc...), y dos parques a 500 metros.

3.3.3. Características de los alumnos/as

No podemos dejar este factor de análisis sólo en el plano teórico, sino que lo abordamos desde la realidad del contexto donde nos desenvolvemos. Esto es, necesitamos saber las *características particulares de los alumnos* (centros de Primaria de procedencia, nivel cultural y social de procedencia, motivaciones, etc.), lo que nos facilitará prever y tomar decisiones en la fase de diseño de nuestra planificación.

En estas edades ocurren un conjunto de cambios biológicos, intelectuales, afectivos y de relaciones sociales particularmente significativos, que caracterizan a la adolescencia.

Recabada información sobre el **alumnado del centro**, destacamos lo siguiente:

- Procedencia: Centros Públicos y Concertados cercanos.

- Procedencia sociocultural: Nivel socioeconómico y cultural medio-alto (80%) y bajo (20%).

- Porcentaje elevado de alumnos que no tienen pensado su futuro estudiantil.

- Existencia de diversos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo.

4. COMPETENCIAS CLAVE

Las enseñanzas mínimas que establece el R.D. 1105/2014 contribuyen a garantizar el desarrollo de las competencias clave. Los currículos establecidos por las administraciones educativas y la concreción de los mismos que los centros realicen en sus proyectos educativos se orientarán, asimismo, a facilitar la adquisición de dichas competencias.

Son aquellas competencias que debe haber desarrollado un joven o una joven al finalizar la enseñanza obligatoria para poder lograr su realización personal, ejercer la

ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y ser capaz de desarrollar un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

En el marco de la propuesta realizada por la Unión Europea, y de acuerdo con las consideraciones que se acaban de exponer, se han identificado siete competencias clave:

- Competencia Matemática y Competencias básicas en Ciencias y Tecnología..... (**CMCT**)
- Competencias Sociales y Cívicas (**CSC**)
- Competencia Aprender a Aprender (**CAA**)
- Sentido de la Iniciativa y Espíritu emprendedor (**SIEP**)
- Competencia en Comunicación Lingüística (**CCL**)
- Competencia y Expresiones Culturales (**CEC**)
- Competencia Digital (**CD**)

El área de E.F. contribuye de la siguiente forma a cada una de las competencias clave:

CMCT	<ul style="list-style-type: none">-Las pulsaciones como indicador del esfuerzo.-Interpretación del plano y manejo de la brújula en orientación.
-------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<ul style="list-style-type: none"> -Conocimiento del funcionamiento de los sistemas principales del cuerpo humano. -Utilización de pulsómetros en las tareas físicas.
CSC	<ul style="list-style-type: none"> -Actividad física medio ideal para: respeto, integración, igualdad, etc. -Organización de actividades deportivas. -Cumplimiento de reglas y normas.
SIEP	<ul style="list-style-type: none"> -Otorgar protagonismo al alumnado en tareas de organización y planificación. -Enfrenta al alumnado situaciones en las que debe manifestar: autosuperación, responsabilidad, honestidad, etc.
CEC	<ul style="list-style-type: none"> -Reconocimiento y valoración de manifestaciones culturales (juegos populares, bailes, etc.) -Utilización de las posibilidades y recursos expresivos del cuerpo. -Conocimiento de las manifestaciones propias de otras culturas.
CAA	<ul style="list-style-type: none"> -Recursos para planificar actividades físicas. -Desarrollo de habilidades para el trabajo en equipo.
CCL	<ul style="list-style-type: none"> -Ofrece una variedad de intercambios comunicativos. -Vocabulario específico que aporta.
CD	<ul style="list-style-type: none"> -Búsqueda de información en internet sobre la materia que se esté dando y para la elaboración de trabajos complementarios. -Utilización de las plataformas del Centro para la búsqueda e indagación de contenidos del Departamento y sus profesores.

Tabla 1. Relación del área de E.F. con las competencias clave

5. OBJETIVOS PARA LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

La enseñanza de la Educación Física en **Enseñanza Secundaria Obligatoria** tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos según la *Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.*

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.

6. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

6.1. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN 2º ESO

Un profesor de Educación Física debe plantearse la decisión de configurar sus objetivos y en función de ellos, impartir los contenidos de enseñanza que se estimen oportunos para que los objetivos planteados se lleven a buen término. Es decir, los contenidos son escogidos e impartidos en función de los objetivos planteados y no al revés y *constituyen un medio para llegar a los objetivos*, y por ende, a los grandes fines y metas de la Educación Secundaria Obligatoria.

Los contenidos se organizan alrededor de CINCO GRANDES BLOQUES (INSTRUCCIONES 10/2020 de 15 de junio).

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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

- Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

Bloque 2. Condición física y motriz.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

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

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

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

Bloque 4. Expresión corporal.

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

- Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- Técnicas básicas de orientación.

- Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
- Juegos de pistas y orientación.
- Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
- Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Criterios de evaluación

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

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

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

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

5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.

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

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

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

9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.

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

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

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

6.2. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN 4º ESO

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

- Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

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

Bloque 2. Condición física y motriz.

- Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Bloque 3. Juegos y deportes.

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

Bloque 4. Expresión corporal.

- Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
- Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.
- Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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

Criterios de evaluación

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

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

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

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

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

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

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

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

CAA, CSC, CEC.

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

10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.

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

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

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

Los diferentes bloques, cuya finalidad no es otra que la de estructurar los contenidos de la materia, presentan de forma integrada conceptos, procedimientos y actitudes. La propuesta de secuencia tiende a conseguir una progresiva autonomía por parte del alumnado que debería llegar al finalizar la etapa a planificar de forma reflexiva su propia actividad física.

6.3. SUGERENCIAS SOBRE METODOLOGÍA Y UTILIZACIÓN DE RECURSOS

- Se pretende consolidar todas las actividades que potencien la salud dinámica y profundizar en el conocimiento y desarrollo de la conducta motriz.
- Perfeccionamiento de las habilidades motrices (expresivas, deportivas y relativas al medio natural) para mejorar la calidad de vida y utilización activa del tiempo de ocio.
- Seleccionar contenidos significativos del alumnado aumentará la motivación.
- Dotar de funcionalidad a los contenidos.
- Ofrecer actividades comunes (aspectos funcionales que inciden en su vida social, como la salud física, hábitos de ejercicio físico, etc.) y otras diversificadas (tendrá en cuenta condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales), atendiendo a los diferentes niveles de intereses y aptitudes.
- Dar a la actividad física un enfoque ambiental, que promueva una pedagogía constructivista y que sea concebido como conjunto integrado por la doble vertiente social y natural (entorno inmediato, próximo y lejano).

- Trabajo autónomo y colaborativo para resolver problemas en situaciones individuales y grupales. Aprendizaje entre iguales.
- Retos cognitivo-motrices son retos de entendimiento y convivencia...
- El uso de las fuentes de información ayudará al conocimiento y comprensión de todos los contenidos y en la búsqueda de soluciones a los distintos problemas que se planteen.
- Importancia del papel de las TIC en las relaciones sociales (foros, chat, utilización en línea de los recursos).
- Potenciar las tareas resolutivas ante la diversidad de situaciones motrices.
- Conocer y aplicar los criterios y pautas de las intensidades de esfuerzo.

6.4. CRITERIOS DE VALORACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

El profesorado valorará en el alumnado los siguientes aspectos:

- Ser capaz de diseñar y organizar actividades de carácter físico-recreativas para el empleo del tiempo libre, adaptadas a la heterogeneidad de un grupo de clase y utilizando los recursos disponibles en el centro y en el entorno próximo.
- Mostrar en situaciones de práctica que se es capaz de convivir con los mismos valores que exige la convivencia democrática en un contexto social cotidiano, es decir, participando con libertad, responsabilidad, solidaridad, respeto, honestidad, justicia, etc.
- Demostrar que se ha adquirido un cierto grado de ética y cultura deportiva, sometiendo a reflexión crítica los comportamientos y actitudes derivados de las actuaciones propias y ajenas desde las funciones de participante, consumidor y espectador del deporte.
- Investigar en el contexto familiar y social sobre las danzas y juegos tradicionales realizados por diferentes generaciones y los aspectos socioculturales asociados a ellos.
- Valorar la comprensión que el alumnado tiene sobre las bases de una actividad física respetuosa con el medio que colabora a su sostenibilidad.
- Ser activo y participativo en las actividades de clase.
- Mostrar una mejora en el dominio de los ejercicios y habilidades motrices.
- Mantener un compromiso de colaboración y respeto en el trabajo durante las clases.
- Manifestar opciones y análisis de los temas tratados en clase.

- Realizar y entregar las propuestas de trabajo teórico (cuaderno de clases de E.F., aportación de noticias, recopilación de datos del trabajo de clase, resúmenes teóricos, etc.

Asimismo, ha de comprobarse cómo se adecuan y se utilizan los recursos expresivos en relación a las respuestas motrices dadas por el alumnado. Se trata pues de constatar cómo, a través de los gestos y de la postura corporal, los alumnos y alumnas consiguen transmitir sentimientos o ideas, representar personajes o historias de forma espontánea y creativa y en qué medida son capaces de interpretar las representaciones de los otros.

Como se puede comprobar, tras el resumen observado, **los contenidos se convierten en un elemento muy importante**, ya que otros elementos curriculares (métodos pedagógicos y evaluación) giran en torno a ellos.

2º de la ESO

❖ Temas teóricos-prácticos.

El Calentamiento: Repaso de conceptos, y ampliación.

Clases teóricas, y prácticas de las distintas formas y modalidades.

Elaboración y realización de un calentamiento por parte del alumnado.

Las Capacidades Coordinativas: definición, clasificación, desarrollo.

Clases teóricas y prácticas de coordinaciones, equilibrios, agilidad.

❖ Condición Física.

Valoración de la Condición Física: ¿Qué es?, ¿Por qué y para qué?

Batería de Test físicos:: Toma inicial.

Sesiones de acondicionamiento físico.

Cálculo del Índice de Masa Corporal.

❖ El Atletismo I, carreras: Repaso práctico relacionado con el acondicionamiento físico.

❖ El Voleibol.

Trabajo teórico: documentar, analizar, elaborar por escrito vía Classroom .

Visualización de videos comentados, y explicación de los contenidos técnicos, tácticos, y reglamentarios.

❖ El Pinfuvote

4º de la ESO

❖ Temas teóricos-prácticos.

El Calentamiento: Repaso de conceptos, y ampliación.

Clases teóricas, y prácticas de las distintas formas y modalidades.

Elaboración y realización de un calentamiento por parte del alumnado.

La Resistencia como Capacidad Física.

- Profundizar en las definiciones y clasificaciones.
- Adaptaciones y modificaciones producidas por el entrenamiento.
- Métodos y Sistemas para su entrenamiento (teórico y prácticas relacionadas con el acondicionamiento físico).

❖ Condición Física.

Valoración de la Condición Física: ¿Qué es?, ¿Por qué y para qué?

Batería de Test físicos: Toma inicial.

Sesiones de acondicionamiento físico.

Cálculo del Índice de Masa Corporal.

❖ Juegos y habilidades básicas.

Repaso y ampliación.

Prácticas relacionadas con el acondicionamiento físico.

❖ El Rugby

❖ El fútbol-sala

❖ La bicicleta (iniciación)

❖ Baloncesto

❖ Yoga y pilates

Trabajo teórico: documentar, analizar, elaborar por escrito vía Classroom .

Visualización de videos comentados, y explicación de los contenidos técnicos, tácticos, y reglamentarios.

❖ Deporte de Orientación.

- El plano y la brújula : Explicaciones, y realización personal e individual de un plano del Centro.
- Carrera-concurso en los patios del Centro (relacionado con el acondicionamiento físico).

7. CONTENIDOS TRANSVERSALES

La Orden de 19 de diciembre de 1995, sobre Educación en Valores, propone el tratamiento de diversos temas o contenidos transversales. Éstos se denominan así porque deben atravesar el currículo en todas y cada una de las áreas y etapas educativas, formando parte de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, etc...

CONTENIDOS TRANSVERSALES		
Denominación	Desde la Educación Física...	Competencias Clave
Educación para la Convivencia y Respeto interpersonales	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrollar actitudes de compañerismo y no violencia en los juegos y deportes. -Adquirir hábitos de tolerancia y respeto ante cualquier opinión. -Valorar la importancia de la convivencia pacífica entre personas 	<p>CSC</p> <p>SIEP</p> <p>CEC</p>

	<p>de diferentes culturas, razas, sexos, edades.</p> <p>-Aceptación del diálogo como causa para resolver las situaciones conflictivas.</p>	
<p>Promoción de la actividad física y vida saludable</p>	<p>-Desarrollar hábitos de: alimentación, aseo, cuidado corporal, etc...</p> <p>-Aspectos preventivos de salud: alimentación sana, descanso necesario, posturas adecuadas...</p> <p>-Día mundial de la salud.</p> <p>-Campaña: ¡Despierta, desayuna, come sano y muévete!</p> <p>-Visita instalaciones deportivas del entorno y gymkhana.</p> <p>-Elaboración y análisis de dietas a través de las TIC.</p>	<p>CSC</p> <p>CAA</p> <p>CMCT</p> <p>SIEP</p> <p>CD</p>
<p>Competencias para el ámbito económico</p>	<p>-Actitud crítica hacia las marcas comerciales, instalaciones, recursos, oferta de actividades.</p> <p>-Crear hábitos de alimentación, higiene, conservación del medio...</p>	<p>SIEP</p> <p>CAA</p>
<p>Conciencia sobre el medio ambiente</p>	<p>-Concienciar al alumnado sobre las consecuencias negativas que algunas actividades humanas tienen sobre el medio.</p> <p>-Importancia del reciclado de productos (papel, vidrio, cartón...)</p> <p>-A.C. "Visitamos el jardín botánico"</p> <p>-Día de Andalucía.</p>	<p>CSC</p> <p>SIEP</p> <p>CMCT</p> <p>CAA</p>

<p>Conciencia Vial</p> <p>Prevención de accidentes</p>	<p>-Programa MIRA.</p> <p>-Actividad complementaria: “¡Montamos en bici!”</p> <p>-Mantenimiento y mecánica de una bicicleta.</p>	<p>CSC</p> <p>CMCT</p> <p>CD</p>
<p>Valores para la igualdad de sexos y discapacitados</p>	<p>-Encuesta sobre hábitos coeducativos.</p> <p>-Evitar planteamientos sexistas.</p> <p>-Usar un lenguaje no sexista.</p> <p>-Aceptar socialmente su propio sexo e identidad.</p> <p>-No discriminación en las actividades a realizar.</p> <p>-Evitar agrupamientos espontáneos.</p> <p>-Uso homogéneo de los espacios.</p> <p>-Campeonatos mixtos durante los recreos.</p> <p>-Programa “Los coequipos”</p> <p>-Webquest sobre coeducación y EF</p>	<p>CSC</p> <p>CEC</p> <p>CCL</p> <p>CAA</p>
<p>Tolerancia y convivencia Intercultural.</p> <p>Cultura andaluza</p>	<p>-Tareas en grupos multirraciales.</p> <p>-Actividad complementaria: “¿Nos orientamos en Andalucía? (Día de Andalucía)</p> <p>-Investigaciones a través de internet de bailes y danzas de otros países y andaluzas.</p>	<p>CSC</p> <p>CCL</p> <p>CEC</p> <p>CD</p>

<p>Utilización y autocontrol en el uso de las tecnologías</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Realización de cazas del tesoro y webquest. -Creación de un blog para hacer el diario de clase. -Utilización de pulsómetros y podómetros -Utilización del mp3. -Uso de ordenadores fijos y portátiles. -Uso de cámara de fotos y vídeo. 	<p>CD</p> <p>CMCT</p> <p>CAA</p> <p>CSC</p>
<p>Desarrollo de habilidades básicas para la comunicación interpersonal</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Lectura en clase de artículos o textos relacionados con el contenido en cuestión. -Lectura del diario de clase. -Análisis y debates de textos sobre alimentación, sexismo, violencia, etc. 	<p>CCL</p> <p>CEC</p>
<p>Respeto a los derechos y libertades fundamentales</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Investigación y documentación sobre la constitución y autonomía andaluza. -Debates sobre la constitución y autonomía andaluza. -Contrastar con otros países. 	<p>CSC</p> <p>CEC</p> <p>CAA</p> <p>CD</p>

Tabla 2. Contenidos transversales y Educación Física.

8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Las medidas de atención a la diversidad en esta etapa estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado y a la consecución de las competencias básicas y los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar dichos objetivos y la titulación correspondiente.

8.1. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

PLANES DE REFUERZO

- Programas de refuerzo de materias instrumentales básicas

- Programas de refuerzo para la recuperación de aprendizajes no adquiridos (o pendientes).

- Planes específicos personalizados para el alumnado que no promocioe de curso (repetidores).

Según indica la norma, estos planes se han de comunicar y dar a conocer a las familias del alumnado involucrado y se facilitará la suscripción de COMPROMISOS EDUCATIVOS con las familias para favorecer su colaboración.

Los “Planes específicos personalizados para el alumnado que no promocioe de curso” o “Planes para Repetidores” tratan de atender al alumno o alumna concreto que repite curso y que está en riesgo evidente de fracaso escolar. La norma nos dice que:

1. El alumnado que no promocioe de curso seguirá un plan específico personalizado, orientado a la superación de las dificultades detectadas en el curso anterior.

2. Estos planes podrán incluir la incorporación del alumnado a un programa de refuerzo de áreas o materias instrumentales básicas, así como un conjunto de actividades programadas para realizar un seguimiento personalizado del mismo y el horario previsto para ello.

3. Se facilitará la suscripción de Compromisos Educativos con las familias de este alumnado.

Estos planes serán personalizados, es decir adaptados a cada alumno o alumna en concreto. A su vez estarán limitados por los recursos que el centro pueda ofrecer al alumnado y a sus familias. Los planes pueden ser:

- Si el alumnado tiene dificultades de aprendizaje, la inclusión del mismo en la optativa de Refuerzo Educativo y en actividades de consolidación de las áreas instrumentales básicas en horario de libre disposición.

- Ofrecer actividades extraescolares que ayuden al alumnado en el estudio (clases de apoyo al estudio o planes de acompañamiento, como nuestro P.R.O.A).

- El seguimiento del alumnado por el profesorado tutor en la 2ª hora de tutoría lectiva, o quien se encargue y la suscripción de Compromisos Educativos con la familia.

En nuestro Centro se ha decidido hacer un esfuerzo para apoyar al alumnado repetidor y ofreceremos a éste y a sus familias el modelo de Planes de Refuerzo para Repetidores que hemos elaborado.

Programa/Plan:

-Programas de refuerzo de materias instrumentales básicas.

-Programas de refuerzo para la recuperación de aprendizajes no adquiridos (o pendientes).

-Planes específicos personalizado para el alumnado que no promoció de curso (o repetidores).

8.2. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO

Tras la exploración inicial, hemos detectado los siguientes alumnos/as con necesidades específicas de apoyo educativo, encuadrándose dentro de las necesidades educativas especiales:

ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO	CARACTERÍSTICAS
Alumna con escoliosis	La escoliosis es la alteración de la columna vertebral caracterizada por una desviación o curvatura anormal en el sentido lateral, en una vista anterior o posterior de la columna.
Alumno con diabetes	La diabetes mellitus tipo 1 es una enfermedad que aparece, generalmente, en personas de menos de 30 años, aunque puede ocurrir a cualquier edad. Su característica principal es la incapacidad del cuerpo para producir insulina, la hormona que hace posible la utilización de la glucosa por parte de las células del organismo.

Tabla 3. Alumnado con Necesidades específicas de apoyo educativo.

En todos los casos anteriores seguiremos las indicaciones del Departamento de Orientación, así como las directrices del informe médico correspondiente. En este marco de

colaboración se determinarán las medidas de atención a la diversidad oportunas, que son las siguientes:

ALUMNADO CON NEAE	ACTUACIÓN DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA
<p>Alumna escoliosis con</p>	<p>-Protocolo de detección: un hombro más alto que otro, una escápula sobresale más que la otra, desequilibrio en los brazos, al agacharse sale un “bulto” en algún lado de la espalda, etc...</p> <p>-La curvatura es leve, por lo que esta alumna de momento no necesita un chaleco ortopédico.</p> <p>-Realizar ejercicios para mejorar su flexibilidad.</p> <p>-Fortalecer músculos que ayudan a apoyar la columna vertebral: abdominales, lumbares, paravertebrales, etc.</p> <p>-Evitar algunos ejercicios: volteos, ejercicios de fuerza con balones medicinales, ejercicios que impliquen cargar peso sobre su espalda, etc.</p> <p>-Concienciación sobre posturas correctas/incorrectas en la vida cotidiana.</p>
<p>Alumno diabetes con</p>	<p>ANTES de la actividad física:</p> <p>- Es importante que el niño con diabetes coma una cantidad extra de alimentos que contengan hidratos de carbono. Por ejemplo: zumos de fruta, galletas, un bocata, un vaso de leche,...</p> <p>-Estos alimentos han de proporcionarle la glucosa adicional que necesita para realizar la actividad física sin que se le presente un episodio de hipoglucemia (o bajada de azúcar en sangre).</p> <p>-Antes de realizar el ejercicio físico es importante que el niño con diabetes se haga un control de glucemia en sangre capilar.</p> <p>DURANTE la actividad física:</p> <p>-Para mantener la glucemia en valores regulares es posible que el niño con diabetes deba comer a mitad de la actividad física, esto va a depender de: la INTENSIDAD y la DURACIÓN de la actividad deportiva</p>

	<p>-Es importante que se tengan a mano y disponibles alimentos como: tabletas de Glucosa, zumos de fruta,...</p> <p>-Si el ejercicio dura más de una hora, debe tomar 15 – 20 gr. de Hidratos de Carbono cada 30 minutos. Por ejemplo, una barrita de cereales.</p> <p>DESPUÉS de la actividad física:</p> <p>-El niño con diabetes debe controlar su glucemia después del ejercicio para saber si necesita alimento extra.</p> <p>¿Qué hacer en caso de hipoglucemia?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprobar si presenta síntomas: hambre, sudoración, somnolencia, temblores, palidez, etc. 2. Hay que darle, para que ingiera azúcares de absorción rápida, por ejemplo: agua con azúcar, refrescos de cola, naranjada o limonada que no sean light, zumos de fruta, pastillas de glucosa, miel o mermelada... 3. La recuperación puede durar entre 10 y 15 minutos, si no se recupera repetir la ingesta. A continuación hay que darle a comer productos con hidratos de carbono de absorción lenta: un vaso de leche con galletas o un bocadillo pequeño. El niño recuperado puede tener náuseas, cansancio o dolor de cabeza. <p>Ojo: Si el niño está inconsciente NO DAR NADA PARA COMER NI BEBER. El niño recuperará el conocimiento en pocos minutos administrándole una inyección de GLUCAGÓN.</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 4. Actuación desde el Área de Educación Física en relación al alumnado con Necesidades Específicas de apoyo educativo.

8.3. ALUMNOS EN SITUACIONES ESPECIALES

A) Alumnos dentro de Programas de Adaptación Curricular (Alumnos de ESO)

La adaptación curricular es un proceso de toma de decisiones sobre los elementos del currículo para dar respuestas educativas a las necesidades educativas de los alumnos y alumnas mediante la realización de modificaciones en los *elementos de acceso al currículo* (materiales, organización, agrupamientos, etc...) y/o en los *elementos básicos del mismo* (adecuación de los objetivos educativos, la eliminación o inclusión de determinados contenidos, la metodología que se va a seguir y la consiguiente modificación de los criterios de evaluación).

Las anteriores adaptaciones curriculares tendrán como objetivo que los alumnos alcancen las capacidades generales propias de la etapa y del área de acuerdo con sus posibilidades.

Será necesario tener en cuenta, la **Instrucción 10/2020 de 15 de Junio**, por la que se regula el *procedimiento de diseño, desarrollo y aplicación de adaptaciones curriculares* en los centros docentes de Educación Infantil, Primaria y Secundaria de la Comunidad Autónoma de Andalucía.

En principio no existen alumnos con ACI significativa (las que afectan a los elementos básicos del currículo) en el Centro, ni tampoco adaptaciones curriculares no significativas (relativas a las modificaciones en los elementos de acceso al currículo).

B) Alumnos Exentos de la Práctica

Se aplicará la normativa vigente para centros de Enseñanza Secundaria Obligatoria, así como para los de Bachillerato. Dicha normativa se refiere a la **Orden de 2009** *por la que se regula la adaptación del currículo de la educación*

física para los alumnos con necesidades educativas especiales en el bachillerato unificado y polivalente, en la formación profesional de primer y segundo grados y en la educación secundaria, así como la dispensa de la misma para los mayores de veinticinco años.

1. Las solicitudes de las adaptaciones serán formuladas ante la dirección del centro por los alumnos o, si estos son menores de edad, por sus padres o representantes legales e irán acompañadas de los certificados médicos correspondientes.

2. El Departamento de Educación Física acordará las adaptaciones oportunas a la vista de los certificados médicos, así como del resultado de la evaluación y el dictamen emitido por el Departamento de Orientación del Centro o, en su defecto, por el equipo de orientación educativa y psicopedagógica que corresponda de

quienes recabará asesoramiento, si lo estima necesario, para la determinación de dichas adaptaciones.

3. La evaluación de los aprendizajes de los alumnos con necesidades especiales se hará conforme a los objetivos y contenidos para ellos propuestos en la adaptación curricular correspondiente.

Tendrán que asistir, por tanto, a las clases prácticas y a las teóricas, además de aquellas otras actividades que estén relacionadas con el área y no impliquen esfuerzos físicos. Realizarán aquellas actividades que el profesor les indique en cada trimestre.

Cada alumno/a en estas condiciones tendrán que tomar anotaciones de todas las sesiones de clase para posteriormente presentar un resumen detallado de las mismas al profesor vía Classroom.

9. METODOLOGÍA

9.1. GENERALIDADES

La metodología constituye el **conjunto de criterios y decisiones que organizan, de forma global, la acción didáctica en el aula**: papel que juegan los alumnos y profesores, utilización de medios y recursos, tipos de actividades, organización de los tiempos y espacios, agrupamientos, secuenciación y tipo de tareas, etc... Es evidente que existirán metodologías diversas, según los aspectos curriculares a considerar, que, sin embargo, serán capaces de desarrollar similares intenciones educativas. Este enfoque plurimetodológico, no obstante, no debe entenderse como indefinido, por lo que conviene resaltar algunos criterios orientadores para guiar la toma de decisiones que se realice en este campo de actuación.

El *Decreto 182/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía* y la **Instrucción 10/2020 de 15 de Junio** nos indican algunos aspectos metodológicos generales a tener en cuenta:

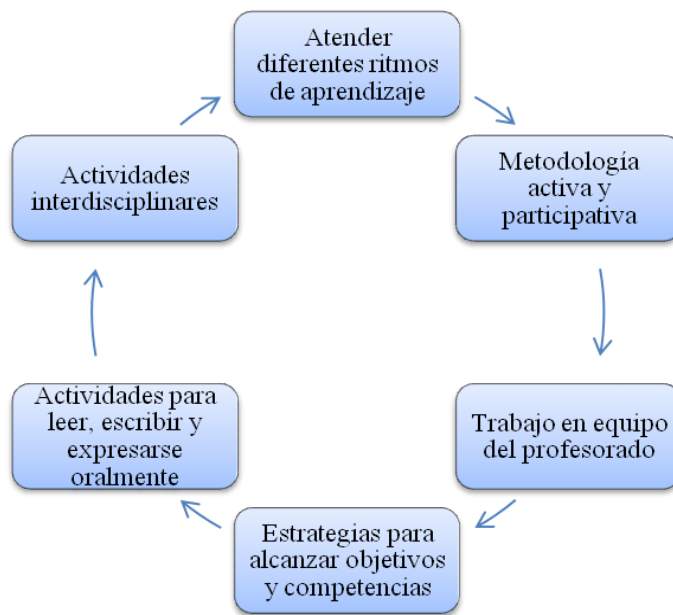


Figura 5. Bases metodológicas generales

9.2. METODOLOGÍA EN E.F.

A continuación ofreceremos criterios metodológicos para el área de E.F., desarrollando aspectos más concretos en las distintas Unidades Didácticas. Hemos agrupado dichos criterios en 3 bloques para facilitar así su lectura y comprensión:

<p>ACTIVIDADES</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tratamiento global de los diferentes núcleos de contenidos, relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes. -Propondremos una variada gama de actividades que puedan practicarse en el entorno, favoreciendo así transferencias válidas a posteriores etapas educativas y diferentes momentos de ocio y recreación. -La práctica de la E.F. no se reducirá solamente a momentos considerados escolares, sino que se extenderá a diferentes momentos vitales del alumnado, de forma que exista una conjunción entre las diferentes actividades escolares con otras de tipo complementario y fuera del horario lectivo. -Las actividades poseerán diferentes niveles de solución/adaptación.
---------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	-Planteamos problemas próximos a la realidad social de la adolescencia.
ALUMNADO Y PROFESORADO	<p>-Como profesor valoraremos de forma fundamental el proceso de aprendizaje, reflexionando constantemente sobre sus actuaciones y considerando el progreso del estudiante en relación con el trabajo realizado y su evolución, y no únicamente en función de los resultados obtenidos.</p> <p>-El papel nuestro será básico para la eliminación de los estereotipos, potenciando la igualdad de roles y la participación en grupos mixtos.</p> <p>-La comunicación favorecerá el desarrollo socio afectivo, posibilita la adquisición de actitudes de tolerancia, respeto y de trato social, al mismo tiempo que posibilita sentido crítico y contribuye a formar la propia identidad personal.</p> <p>-Antes y después de la actividad física se favorecen los hábitos como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, calentamiento, prevención ante la fatiga, relajación, etc.</p> <p>-En todo momento habrá de garantizarse la seguridad del alumnado, valorando periódicamente su estado físico con objeto de evitar riesgos y acondicionando las actividades propuestas al desarrollo normalizado de cada uno, sin forzarlo.</p>
MATERIALES Y ESPACIOS	<p>-La práctica de la educación física se apoyará en el uso de diferentes materiales, que poseerán un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad.</p> <p>-El cuidado de las instalaciones y su uso, la manipulación correcta de materiales, la adecuación de diferentes ejercicios a las edades y niveles del alumnado, el establecimiento de períodos alternativos de trabajo y descanso... serán algunos factores que inciden en el aumento de la seguridad en la práctica de la educación física.</p>

Tabla 5. Aspectos metodológicos en E.F.

9.3. TÉCNICAS, ESTILOS Y ESTRATEGIAS.

En función de las características de los alumnos/as y de las diferentes unidades didácticas se utilizarán diversas técnicas, estilos y estrategias de enseñanza. De forma general priorizamos:

<i>Instrucción directa</i>	Modificación del mando directo	Global
<i>Indagación</i>	Asignación de tareas	Analítica
	Descubrimiento guiado	
	Resolución de problemas	
	Micro-enseñanza	
	Enseñanza recíproca	

Tabla 6. Principales técnicas, estilos y estrategias utilizadas en nuestra programación didáctica.

9.4. RUTINAS ORGANIZATIVAS.

☞ Tanto en clase como en el departamento de E.F. se pondrán en el tablón informativo las normas básicas y los criterios de evaluación de la materia.

☞ Los alumnos/as esperarán al profesor en su aula (gimnasio), donde se explicará la organización de la clase y los objetivos principales de la sesión.

☞ Siempre que sea posible se establecerán “parejas coeducativas” (un niño y una niña) para la distribución y recogida de materiales.

☞ Cada grupo bajará al patio o gimnasio por el lugar indicado en el ROF.

☞ Al finalizar la clase utilizaremos 5 minutos para el aseo, higiene y cambio de ropa del alumnado.

☞ Los alumnos/as que por cualquier motivo no hagan uso de la posibilidad de aseo y cambio de ropa se quedarán en el gimnasio hasta la finalización de la clase, realizando diversas actividades propuestas por el profesor.

☞ Cuando un alumno no pueda hacer la clase práctica, traerá su cuaderno de clase o la ficha elaborada para tal fin y completará de forma teórica lo realizado en la sesión, incluyendo una opinión personal de aspectos positivos y negativos de la misma, así como posibles formas o ideas para llevar las actividades realizadas a su tiempo libre y de ocio.

☞ Los diferentes trabajos que se realicen deberán entregarse en tiempo y forma para obtener una evaluación óptima de los mismos.

Todas estas rutinas están condicionadas por la situación en que nos encontremos, ciñéndonos a las normas y circulares que estén en vigor en esos momentos.

9.5. INTERDISCIPLINARIEDAD

MATE RIA	BLOQUES DE CONTENIDO EN EDUCACIÓN FÍSICA				
	SALUD Y CALIDAD DE VIDA	CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	JUEGOS Y DEPORTES	EXPRESIÓN CORPORAL	MEDIO NATURAL
CCNN	-Anatomía y fisiología. -Estilos de vida saludable. -Toma de FC.	-Anatomía y fisiología. -Estilos de vida saludable. -Toma de FC.	-La naturaleza en los juegos y deportes. -Influencia del clima.	-Representación de la naturaleza y animales con nuestro cuerpo y en tareas expresivas.	-Orientación en el entorno natural. -Patrimonio natural andaluz. -Uso responsable

	-Alimentación.				de los recursos. -“Visitamos el jardín botánico”.
CCSS	-Igualdad, convivencia, interculturalidad.	-Igualdad, convivencia, interculturalidad.	-Igualdad, convivencia, interculturalidad.	-Interculturalidad: bailes y danzas	-Interpretación de planos y mapas. -Patrimonio cultural andaluz. -Aprovechamiento del tiempo de ocio.
LENGUA	-Expresión oral y escrita: trabajos, debates, etc. -Fomento de la lectura.	-Expresión oral y escrita: trabajos, debates, etc. -Fomento de la lectura.	-Expresión oral y escrita: trabajos, debates, etc. -Fomento de la lectura.	-Expresión oral y escrita: trabajos, debates, etc. -Fomento de la lectura.	-Expresión oral y escrita: trabajos, debates, etc. -Fomento de la lectura.
INGLÉS	-Vocabulario específico.	-Vocabulario específico.	-Vocabulario específico.	-Vocabulario específico.	-Vocabulario específico.
MATEMÁTICAS	-Toma de FC. -Elaboración de gráficos.	-Toma de FC. -Elaboración de gráficos.	-Mediciones y tanteos en los juegos y deportes.	-Relación matemática en los ritmos.	-Cálculos. -Distancias.

	-Cálculos.	-Cálculos.			
TECNOLOGÍAS	-Utilización de pulsómetros	-Utilización de pulsómetros	-Construcción de materiales, reciclaje.	-Grabación de actividades en videos	-Mecánica de la bicicleta.
MÚSICA	-Música en vuelta a la calma. -Relajación y respiración	-Música en vuelta a la calma.	-Música en vuelta a la calma.	-Música en vuelta a la calma. -Bailes y danzas.	-Música en vuelta a la calma.

Tabla 7. Interdisciplinariedad en E.F.

10. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO

La composición y distribución de grupos del Departamento de Educación Física es la siguiente:

- Dña. Laura Clavijo Becerril
- D. David Laglera González
- D. Alberto Palomino Guzmán

11. INSTALACIONES Y RECURSOS DIDÁCTICOS

11.1. ESPACIOS E INSTALACIONES

Los espacios útiles e instalaciones para la práctica de la Educación Física del Centro son:

- Una pista polideportiva cementada, en la que se pueden practicar: balonmano, fútbol-sala, voleibol, baloncesto, juegos, etc.

- Un campo de Voleibol cementado.
- Gimnasio cubierto con una superficie total de 140m².
- El aula para clases teóricas y visualización de videos.
- Un solo vestuario.
- Almacén para el material.
- Salón de Actos: solicitándolo se pueden realizar actividades de expresión, bailes, etc.

11.2. RECURSOS MATERIALES

Los recursos materiales son fundamentales para el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje. En nuestro caso dispondremos del siguiente material:

- Material **instalado** (porterías fijas, canastas, redes, ...)
- Material **móvil poco manejable** (postes, potro, plinto, colchonetas...).
- **Pequeño material de uso** (cuerdas, picas, aros, pelotas...).
- **Material alternativo.** Este **tipo de material alternativo** lo podemos **clasificar** en:

Materiales tomados de la vida cotidiana	Objetos no diseñados para la utilización que se les da en la clase de Educación Física, pero muy útiles para nosotros como por ejemplo: bolsas, botes de yogur, etc.
-----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Materiales de desecho	Materiales que tras su uso se tiran normalmente (reciclables), y que tampoco han sido diseñados para utilizarlos específicamente en nuestras clases.
Materiales alternativos propios de la Educación Física	Son aquellos materiales que han sido diseñados específicamente para el trabajo en esta área, pero que todavía no se conocen demasiado o se trabajan con ellos de manera distinta. Por ejemplo: disco volador, indiaca, stick, palas, etc.
Materiales del entorno	Aunque específicamente no se les considere materiales, sí podemos utilizar los numerosos elementos que nos ofrece el medio donde nos desarrollamos (escaleras, rampas, bancos, muros, bordillos, piedras, árboles, arena, etc...)

Materiales tecnológicos en los cuales incluimos los impresos, audiovisuales e informáticos, y los de apoyo y repertorio (fichas, tests...).

Respecto a los ***Materiales Audiovisuales***, en la actualidad son muchas las películas de vídeo, diapositivas, carteles e incluso fotografías que pueden ayudar al docente en su trabajo, ya que cada vez el número de publicaciones en este área es mayor.

Con respecto a los ***Medios Informáticos***, comentar que existen ya programas de ordenador e incluso bases de datos que nos pueden ser muy útiles en la enseñanza de la Educación Física (DATAGYM, EFOS, CRONOS, LUDOS). No olvidemos dentro de este apartado las posibilidades que INTERNET ofrece: BLOG, WEB, CHATS, TRABAJO VIRTUAL, etc.

Nuestro centro es TIC, pudiendo utilizarse el material propio del mismo.

11.3. BIBLIOGRAFÍA DE AULA

A continuación vamos a exponer el material bibliográfico existente que podrá ser utilizado por el alumnado. El objetivo principal de éste es servir al alumnado como recurso didáctico que facilite el enriquecimiento personal y el desarrollo de los procesos de enseñanza-aprendizaje.

LIBROS:

- CASAJÚS, J.A. y NARANJO, J. (2001). *Bases Anatómicas y Fisiológicas del Deporte*. Real Federación Española de Fútbol. Madrid.
- CONTRERAS, O. (1998). *Didáctica de la E.F. Un enfoque constructivista*. Barcelona: INDE.
- DELGADO NOGUERA, M.A. (1998). Los métodos didácticos en la educación física. En Varios Autores: *Fundamentos de Educación Física para Enseñanza Primaria, Vol.II*. Barcelona: INDE.
- LÓPEZ MIÑARRO, P. A. (2002). *Mitos y Falsas Creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: INDE.
- MORA et al. (1995). *Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico*. COPLEF
- NARANJO, J, CENTENO, R.A.(2000).Bases fisiológicas del entrenamiento deportivo. Ed. Wanceulen. Sevilla.
- SANTOS, M. L. (2003). *Las actividades en el medio natural en la educación física escolar*.SEVILLA: WANCEULEN
- TERCEDOR, P. (2001). *Actividad Física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.

REVISTAS:

LA REVISTILLA, EL PATIO
ANDALUCÍA EDUCATIVA
GUÍA DE INSTALACIONES Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL AYUNTAMIENTO

PERIÓDICOS:

PERIÓDICOS DEL CENTRO
MARCA, AS, ESTADIO DEPORTIVO, SUPLEMENTOS DEPORTIVOS

VIDEOS:

COLECCIÓN VIDEOS DEPORTIVOS.
VÍDEOS DE CONFECCIÓN CASERA DE ACTIVIDADES DE OTROS AÑOS.

TRABAJOS DE ALUMNOS:

TRABAJOS DE CURSOS ANTERIORES.

ENCICLOPEDIAS MULTIMEDIAS:

ENCARTA, EL CUERPO HUMANO, ETC...

OTROS:

ORDENADORES CON ACCESO A INTERNET
INFORMACIÓN SOBRE LOS JUEGOS OLÍMPICOS
INFORMACIÓN REFERENTE A CLUBS Y ASOCIACIONES DE LA LOCALIDAD

12. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Para la elaboración de estas actividades se tendrá en cuenta la *Orden de 14 de Julio de 2016*, por la que se regulan las actividades complementarias y extraescolares y los servicios prestados por los Centros docentes públicos no universitarios y la *Orden de 27 de mayo de 2005*, por la que se regula la organización y el funcionamiento de las medidas contempladas en el plan de apoyo a las familias andaluzas relativas a la ampliación del horario de los centros docentes públicos y al desarrollo de los servicios de aula matinal, comedor y actividades extraescolares.

Existirá una adecuada coordinación con el Departamento de Actividades Complementarias y Extraescolares y se fomentará la práctica deportiva y recreativa en horario extraescolar.

También tenemos previsto realizar la actividad de Esquí en Sierra Nevada, actividades acuáticas en el río Guadalquivir, salida en bicicleta y escalada/tirolesa dentro de las Actividades en el Medio Natural descritas en el programa curricular de los distintos niveles.

13. TEMPORALIZACIÓN

El *cuadro de temporalización o planning* es la esencia de la temporización y constituye un esquema donde incluimos los diversos elementos que la componen. De esta manera, los tenemos todos recogidos en un cuadro general donde podemos observar, con un ligero vistazo, los contenidos y/o unidades didácticas de nuestra programación de aula. En el planning sólo se reflejan las ideas básicas de cada Unidad Didáctica. Las Unidades Didácticas las desarrollará cada profesor para cada nivel y atendiendo a las peculiaridades de cada grupo, pero sirviendo como guía el cuadro que se adjunta a continuación.

Las Unidades Didácticas y contenidos estarán condicionadas por la situación en que nos encontremos, ciñéndonos a las normas y circulares que estén en vigor en esos momentos.

TABLA DE SECUENCIACIÓN TRIMESTRAL DE CONTENIDOS Y UNIDADES DIDÁCTICAS. CURSO 2022-23

	2º ESO	4º ESO
1º T R	<p>EL CALENTAMIENTO. Repaso y ampliación</p> <p>ACTITUD POSTURAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Malformaciones - Buenos hábitos - Ejercicios de corrección <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración condición física Toma Inicial - Sesiones de acondicionamiento físico <p>VOLEIBOL I (T)</p> <p>PINFUVOTE</p>	<p>LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS: la resistencia (métodos y sistemas)</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración condición física Toma Inicial - Sesiones de acondicionamiento físico <p>RUGBY I (T)</p> <p>BICICLETA (iniciación)</p> <p>FÚTBOL-SALA II</p>
2º T R	<p>LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS: clasificación y conceptos básicos</p> <p>BALONMANO II</p> <p>DEPORTES DE RAQUETA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bádminton - Palas <p>(T) JUEGOS POPULARES y TRADICIONALES</p>	<p>LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS: la fuerza y la flexibilidad (métodos y sistemas)</p> <p>PRIMEROS AUXILIOS (T)</p> <p>BALONCESTO II</p> <p>YOGA I</p> <p>PILATES I</p> <p>ACTIVIDADES MEDIO NATURAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Interpretación de planos - Manejo de brújula <p>ACROSPORT II</p>
3º T R	<p>ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valo. condición física Toma Final <p>ATLETISMO II: concursos (saltos y lanzamientos) (T)</p> <p>INICIACIÓN AL ACROSPORT</p> <p>EXPRESIÓN CORPORAL: mimo y pantomima.</p>	<p>LAS CUALIDADES FÍSICAS BÁSICAS: la velocidad (métodos y sistemas)</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración condición física Toma Final <p>VOLEIBOL III</p> <p>HOCKEY I (T)</p> <p>EXPRESIÓN RÍTMICA: sevillanas</p>

14. EVALUACIÓN

14.1. GENERALIDADES

En el ejercicio de esta competencia ha sido publicado el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, de conformidad con lo dispuesto en el Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, y Orden de 15 de enero de 2021 por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

La evaluación se regulará por:

Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente a través de la **observación continuada** de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal, sin perjuicio de las pruebas que, en su caso, realice el alumnado. En todo caso, **los criterios de evaluación de las materias serán referente fundamental para valorar tanto el grado de adquisición de las competencias clave como el de consecución de los objetivos.**

En este sentido, el profesorado, en el ejercicio de su autonomía, podrá elegir aquellos criterios y procedimientos que considere más adecuados a las características del alumnado y al área que imparte respetando, en todo caso, los criterios de evaluación comunes establecidos en el proyecto educativo del centro.

Tendremos que determinar qué se va a evaluar, cuándo y cómo hacerlo. Además fijamos los criterios de evaluación, los instrumentos y procedimientos de evaluación y la forma de calificación. De igual forma determinaremos qué se evaluará en los aprendizajes de los alumnos, la práctica docente y la propia programación. Asimismo, indicaremos las actividades de apoyo, refuerzo y ampliación en cada U.D.13.2. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

14.1.1. Elementos curriculares a tener en cuenta

La evaluación del aprendizaje del alumnado será continua e integradora, aunque diferenciada. Para esta evaluación se tendrán en cuenta las competencias básicas, los objetivos de la etapa, así como los objetivos, contenidos y criterios de evaluación propios de nuestra área.

Para los cursos que sean bilingües se tendrá en cuenta además de lo anteriormente citado, lo siguiente en lo que respecta a evaluación:

- Búsqueda de vocabulario propio de la materia en lengua francesa.
- Realización de trabajos y exámenes escritos relacionados con la educación física en francés.
- Realización de actividades o tareas en clase en francés con el/la lector/a, bien sea de manera oral o escrita.

14.1.2. Calificación

Nuestro departamento de E.F. propone los siguientes modelos de calificación del alumnado (estos criterios podrían ser modificados siempre y cuando nuestro alumnado haya sido informado):

CRITERIOS DE EVALUACIÓN, COMPETENCIAS QUE DESARROLLAN, CRITERIOS Y PONDERACIÓN

<i>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</i>	<i>COM PE. CLAVE</i>	<i>CRITERIOS DE APRENDIZAJES EVALUABLES</i>	<i>PE SO</i>
<p>Resolver situaciones motrices individuales y situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición aplicando los fundamentos técnico-tácticos, estratégicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas. Participar en juegos y actividades para desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>	<p>CM CT CAA CSC SIEP CCL CEC</p>	<p>Adquiere y mejora su condición física, y habilidades y destrezas deportivas, sabiendo ejecutar las tareas individual y asociativamente, mediante la correcta utilización de los medios técnicos, tácticos y estratégicos, y sus reglas de juego.</p>	<p align="center">50 %</p>
<p>Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales y específicos (según nivel) del calentamiento y la fase final de la sesión, llegando a preparar y realizar tareas individuales y colectivas para estas fases. Reconocer los factores</p>	<p>CM CT CAA</p>	<p>Comprende, asimila y razona los contenidos teóricos-prácticos del</p>	<p align="center">20 %</p>

<p>que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria.</p>	<p>CSC CCL</p>	<p>currículo de su nivel, sabiendo expresar éstos con coherencia y corrección.</p>	
<p>Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. Conocer las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico expresivas. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva, y plasmar por escrito las tareas y contenidos tratados en las sesiones prácticas y teóricas.</p>	<p>CD CCL CAA CSC CEC SIEP</p>	<p>Realiza trabajos individuales y grupales sobre los temas propuestos en el currículo de su nivel mediante una correcta utilización de los medios digitales, visuales y escritos, extrayendo la información relevante para ampliar conocimientos sobre los temas tratados, sabiendo expresarse correctamente tanto oral como por escrito.</p> <p>Trabaja en equipo sin discriminar a nadie por su condición, sexo, raza, o credo.</p> <p>Elabora y trabaja por escrito las tareas encomendadas, y plasma los contenidos teóricos de la materia y las tareas complementarias.</p> <p>Presenta los trabajos y tareas de clase en tiempo y forma requeridos.</p>	<p>10 %</p>
<p>Participar y colaborar con las demás personas y aceptando sus aportaciones. Respetar las normas específicas de las clases de Educación Física. Mostrar una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de higiene. Demostrar actitudes</p>	<p>CSC CEC</p>	<p>Asiste y participa activamente en las clases, es puntual, respeta a sus compañeros y profesores, es sociable y colaborativo, respeta y cuida las</p>	<p>20 %</p>

personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física.		instalaciones y materiales, viene equipado con la indumentaria adecuada para la materia, y tiene hábitos saludables e higiénicos.	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Tabla 8. Calificación del alumnado

14.1.3. Procedimientos y estrategias de evaluación

De forma general se utilizarán en las diferentes UD los siguientes procedimientos y estrategias de evaluación:

TÉCNICAS: conjunto de procedimientos para recoger información	INSTRUMENTOS
<p>PARA RECOGER DATOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observación: describe hechos tal como suceden. • Entrevista: mediante preguntas. • Sociometría: saber la estructura interna de los grupos. • Encuesta: recoge información sobre un tema (oral o escrito) • Trabajos del alumno: son las tareas, ejercicios. • Coloquio: intercambio verbal de un tema entre varias personas. <p>DE ANÁLISIS DE DATOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Triangulación: es la confrontación utilizando diferentes medios: fuentes; la comunidad educativa, evaluadores; profesores, alumnos y padres, métodos; la observación, la entrevista, la encuesta, etc., momentos; inicio, proceso, fin, lugares; patio, clase, recreo, etc.) • Resolución de Problemas: recoge información de como enfrentan el problema y lo resuelven. • Pruebas de actuación - ejecución: ve el desempeño, se les pide que diseñen un plan de acción o ejecuten una secuencia de instrucciones. 	<p>OBSERVACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Registro anecdótico. • Registro de saberes previos. • Lista de cotejo o control. • Escala de observación. • Diario. • Socio grama. <p>PRUEBAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pruebas escritas. • Pruebas prácticas. • Prueba oral. <p>ENTREVISTAS Y CUESTIONARIOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuestionario escrito u oral. • Guía de entrevistas.

Tabla 9. Procedimientos y estrategias de evaluación.

13.1.4. Actividades de refuerzo y ampliación

El Departamento establecerá una serie de actividades de refuerzo y ampliación, que en su momento se indicarán, para aquellos alumnos que así lo requieran. El diseño de estas actividades estará en función del nivel de los alumnos y de las circunstancias concretas en las que se encuentre.

13.1.5. Alumnado con la materia pendiente del curso anterior

En este caso, se acordará actividades especiales a desarrollar para superar ese nivel. Consistirá en trabajos teórico-prácticos y en las actividades prácticas que el Departamento estime oportuno, como se refleja en el apartado de atención a la diversidad. En cualquier caso, se tendrá muy en cuenta la evaluación de este curso para la superación del nivel anterior.

14.2. EVALUACIÓN DEL PROFESOR

Al igual que en los restantes aspectos a evaluar, la evaluación del profesor de E.F. debe responder a las siguientes cuestiones:

¿QUÉ EVALUAR?	-El desarrollo de la programación, la preparación de las clases, la motivación que es capaz de transmitir al alumnado, el uso de la retroalimentación, etc...
¿CÓMO EVALUAR?	-Mediante un cuestionario que afecte a los respectivos campos de qué evaluar, mediante la observación por parte de un compañero/a o a través de encuestas que pase a su alumnado.
¿CUÁNDO EVALUAR?	-La evaluación se hará de forma continuada, haciendo un seguimiento día a día.

Tabla 10. Cuestiones que han de responderse para conocer la evaluación del profesorado de E.F.

14.3. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

La programación de aula posee múltiples factores o aspectos para evaluar:

¿QUÉ ASPECTOS EVALUAREMOS EN LA PROGRAMACIÓN DE AULA?	
<u>La labor del profesor</u> : la adecuación de la metodología utilizada, la oportunidad de participación otorgada al alumno, la motivación despertada en los alumnos, etc...	<u>Los materiales, instalaciones y organización de las actividades y de la asignatura</u> : estructura de la asignatura de E.F., adecuación del uso de materiales curriculares (cuadernos, bibliografía, etc...), organización de las actividades del aula, complementarias y extraescolares, etc...
<u>El progreso de los alumnos</u> : niveles de aprendizaje alcanzados (conceptos, procedimientos y actitudes), interés y adecuación del contenido propuesto, asistencia y participación motriz en las clases, etc...	<u>Satisfacciones de los padres</u> , del equipo directivo del centro y/o de nuestro Departamento de E.F. de la labor realizada.

Finalizando, y para responder a *¿cuándo evaluar?*, resaltamos que la evaluación de la Programación didáctica debe realizarse durante el curso y al finalizar el mismo, de forma que se tomarán decisiones adecuadas que permitieran lograr un balance positivo en cuanto al desarrollo de la misma y posibles propuestas de mejora para futuras programaciones.

15. PROGRAMACIÓN LOMLOE (1º ESO, 3º ESO Y 1º BACHILLERATO)

A continuación se detallan los elementos curriculares de la nueva ley educativa (LOMLOE) para los cursos de 1º y 3º ESO y 1º de bachillerato.

16. INTRODUCCIÓN

La Educación Física en la etapa de Educación Secundaria Obligatoria da continuidad al trabajo realizado en la etapa anterior y a los retos clave que en ella comenzaron a abordarse, que pasan, entre otros, por conseguir que el alumnado consolide un estilo de vida activo, asiente el conocimiento de la propia corporalidad, disfrute de las manifestaciones culturales de carácter motor, integre actitudes ecosocialmente responsables o afiance el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente

competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial e indisoluble del propio aprendizaje.

Las competencias establecidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica, junto a los objetivos generales de la etapa, han concretado el marco de actuación para definir la serie de competencias específicas de esta materia. Este nuevo elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la educación física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estos retos para consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a lo largo de su vida a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud.

La motricidad se desarrollará en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas, con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre. La resolución de situaciones motrices en diferentes espacios permitirá al alumnado afrontar la práctica motriz con distintas finalidades: lúdica, agonística, funcional, social, expresiva y comunicativa, creativa, catártica o de interacción con el medio urbano y natural.

Para abordar con posibilidades de éxito las numerosas situaciones motrices a las que se verá expuesto el alumnado a lo largo de su vida, será preciso desarrollar de manera integral capacidades de carácter cognitivo y motor, pero también afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que aprender a gestionar sus emociones y sus habilidades sociales en contextos variados de práctica motriz.

El alumnado también deberá reconocer y valorar diferentes manifestaciones de la cultura motriz como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico, que podrán convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en la sociedad actual, así como sus implicaciones en el ámbito económico, político, social y de la salud como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

Finalmente, se continuará insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas de la materia será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

La Educación Física en Bachillerato plantea dos líneas de evolución claras. La primera, dar continuidad al trabajo realizado en la educación obligatoria y a los retos clave que en ella se abordaron, como, por ejemplo, que el alumnado consolidase un estilo de vida activo, disfrutase de su propia corporalidad y de las manifestaciones culturales de carácter motor, desarrollase activamente actitudes eco-socialmente responsables o afianzase el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de

situaciones motrices. Estos elementos contribuyen a que el alumnado sea motrizmente competente, facilitando así su desarrollo integral, puesto que la motricidad constituye un elemento esencial del propio aprendizaje. En segundo lugar, en esta etapa, la materia adopta un carácter propedéutico. En este sentido, la evolución que en la última década han experimentado la actividad física, el deporte, la salud y el uso del tiempo libre, explica el incremento exponencial que se ha producido en la oferta de titulaciones y opciones laborales relacionadas con la misma. La materia tratará de presentar una amplia gama de alternativas representativas de la versatilidad de la disciplina que sirva para acercar al alumnado a esta serie de profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en el de las enseñanzas deportivas.

Los descriptores de las competencias establecidos para el Bachillerato, junto con los Objetivos Generales de esta Etapa, establecen el punto de partida para la definición de las competencias específicas de esta materia. Este elemento curricular se convierte en el referente a seguir para dar forma a la Educación Física que se pretende desarrollar: más competencial, actual y alineada con los retos del siglo XXI.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física recogen y sintetizan estas líneas de trabajo, que buscan consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuar a lo largo de su vida hábitos vinculados con la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física, así como el resto de los componentes que afectan a la salud.

En la educación obligatoria, la motricidad se ha desarrollado a través de innumerables prácticas motrices durante las etapas anteriores, con diferentes lógicas internas, con objetivos variados, en contextos de certidumbre e incertidumbre y con distintas finalidades. En la etapa de Bachillerato se continuará incidiendo en el dominio del ámbito corporal, profundizando en los componentes técnico-tácticos de sus manifestaciones, así como en los factores que condicionan su adecuada puesta en práctica.

Por otro lado, aunque las capacidades de carácter cognitivo y motor sigan siendo claves para abordar con éxito diferentes situaciones motrices, para el desarrollo integral seguirá siendo importante en Bachillerato, y especialmente de cara al futuro personal y profesional, las capacidades de carácter afectivo-motivacional, de relaciones interpersonales y de inserción social. De este modo, el alumnado tendrá que ser capaz de gestionar sus emociones y sus habilidades sociales no sólo en contextos variados de práctica motriz, sino también en el ejercicio de otros roles que rodean a la actividad física que le permitirán demostrar liderazgo, empatía y capacidad para la gestión de grupos.

Las distintas manifestaciones de la cultura motriz seguirán constituyendo un elemento fundamental a abordar durante esta etapa. En esta ocasión, además de la propia experimentación motriz, se pretende profundizar en el conocimiento de los factores sociales, económicos, políticos o culturales que han ido dando forma a cada manifestación, para comprender mejor su evolución, así como los valores universales que fomentan.

Finalmente, se deberá continuar insistiendo en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados y participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

El grado de desarrollo y consecución de las diferentes competencias específicas del área será evaluado a través de los criterios que constituyen el referente para llevar a cabo este proceso. La relación existente entre los criterios de evaluación y los saberes básicos permitirá integrar y contextualizar la evaluación en el seno de las situaciones de aprendizaje a lo largo de la etapa.

Seguendo al *Decreto 1105/2014*, cada Departamento didáctico elaborará, para su inclusión en el Plan Anual de Centro, la programación didáctica de las enseñanzas que tiene encomendadas, agrupadas en las etapas correspondientes, siguiendo las directrices generales establecidas por el Equipo Técnico de Coordinación Pedagógica.

La complejidad de la realidad educativa y su sentido dinámico atribuye a los profesionales de la Educación Física la necesidad de reflexionar sobre lo que hacemos en los procesos de acción, a la vez que reflejar dicha reflexión, lo cual exige una previsión y una preparación o planificación (Sánchez Bañuelos, 2003).

La **planificación** en el ámbito educativo, y concretamente en el Área de Educación Física, es *una función reflexiva del docente que consiste en organizar flexible y sistemáticamente los contenidos del currículo de Educación Física y la intervención docente, en función de los objetivos educativos, para prever, justificadamente, un plan futuro de actuación eficaz*. En este sentido, el profesor de Educación Física actuará con respecto a la planificación adoptando decisiones oportunas que forjen un proyecto de enseñanza útil, significativo, fuerte y efectivo, diseñado para el alumno y contextualizado en un centro concreto (Viciano, 2002).

La planificación en Educación Física podría considerarse como el quid de la cuestión en el quehacer docente, ya que aunque sean importantes las ejecuciones de las competencias interactivas del profesor (impartir la propia clase), la evaluación y los informes, en la planificación confluyen todas las fases docentes y el profesor debe pensar en todas y cada una de ellas, plantearlas, reflexionar sobre sus pros y sus contras, y decidir cuáles y cómo va a realizarlas en el futuro, configurando así una planificación acorde a sus creencias y concepciones sobre la Educación Física, los alumnos y la docencia en general (Viciano, 2002).

Por último, hay que recordar que la Educación Física debe orientar sus objetivos hacia el logro de una práctica regular de actividades físicas por parte del alumnado, adecuada a sus intereses, al nivel de destreza alcanzado y a sus propias posibilidades. Pero esta práctica perdería parte de su valor si no fuese capaz de contribuir a generar actitudes positivas de respeto y tolerancia desde el reconocimiento y la aceptación de las limitaciones propias y de los demás.

17. JUSTIFICACIÓN

La presente programación didáctica se realiza en el IES Fernando de Herrera, situado en la Avenida de la Palmera en la ciudad de Sevilla. Esta programación LOMLOE de los cursos 1º ESO, 3º ESO y 1º Bachillerato deberá incluir al decreto pendiente de publicación en BOJA que concreta esta nueva ley educativa en la comunidad autónoma andaluza. Es por ello que se añadirán nuevos aspectos educativos legislados por dicho decreto hasta la finalización del presente curso escolar.

La programación didáctica que presentamos está inmersa en la realidad social y educativa actual, tratando aspectos tan relevantes y actuales como la interculturalidad, el uso de las TIC, la educación del ocio y tiempo libre..., contribuyendo de esta forma a la educación en valores de nuestro alumnado y preparándolos para desenvolverse de forma más autónoma en su vida cotidiana.

Igualmente, esta programación contribuirá con las finalidades propuestas por el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo para la ESO y por el Real Decreto 243/2022 de 5 de abril para el Bachillerato.

La finalidad de la Educación Secundaria Obligatoria consiste en lograr que los alumnos y alumnas adquieran los elementos básicos de la cultura, especialmente en sus aspectos humanístico, artístico, científico-tecnológico y motor; desarrollar y consolidar los hábitos de estudio y de trabajo, así como hábitos de vida saludables, preparándolos para su incorporación a estudios posteriores y para su inserción laboral; y formarlos para el ejercicio de sus derechos y obligaciones de la vida como ciudadanos y ciudadanas.

El Bachillerato tiene como finalidad proporcionar formación, madurez intelectual y humana, conocimientos, habilidades y actitudes que permitan desarrollar funciones sociales e incorporarse a la vida activa con responsabilidad y aptitud. Asimismo, esta etapa deberá permitir la adquisición y el logro de las competencias indispensables para el futuro formativo y profesional, y capacitar para el acceso a la educación superior.

18. ELEMENTOS CURRICULARES

Atendiendo al artículo 2 del Real Decreto 217/2022 y del Real Decreto 243/2022, los elementos del currículo establecidos son los siguientes:

18.1. OBJETIVOS

Se definen como los logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave.

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

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, 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. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, 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, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, 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.

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y 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, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

- i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
- n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- o) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

18.2. COMPETENCIAS CLAVE

Se definen como los desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, y afrontar los principales retos y desafíos globales y locales. Las competencias clave aparecen recogidas en el Perfil de salida del alumnado al término de la enseñanza básica y son la adaptación al sistema educativo español de las competencias clave establecidas en la Recomendación del Consejo de la Unión Europea de 22 de mayo de 2018 relativa a las competencias clave para el aprendizaje permanente.

Las competencias clave son las mismas tanto para la educación secundaria obligatoria como para el bachillerato. Son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.

- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

18.3. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

Se definen como los desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito. Las competencias específicas constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos de las materias o ámbitos y los criterios de evaluación.

Así, en educación física en la ESO, las competencias específicas son las siguientes:

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.

Las competencias específicas en el bachillerato son las siguientes:

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 transdisciplinar impregna la globalidad del área de Educación Física, pudiendo abordarse desde la participación activa, los estilos de vida saludables (alimentación saludable, no consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, actividad física y reducción del sedentarismo, descanso, uso apropiado de las nuevas tecnologías, buen trato) la alimentación saludable, el contacto con el medio natural, 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 dieta saludable, 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, tanto en medio acuático como terrestre, 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 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 fíicodeportivos. 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. 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 (participante, espectador, árbitro, entrenador, etc.) que ayudarán a analizar y vivenciar las relaciones sociales desde diferentes perspectivas. Además, 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, juegos multiculturales o danzas del mundo, entre otros. Para abordar la cultura artísticoexpresiva contemporánea podrían emplearse técnicas expresivas concretas (como la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle, 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 a las representaciones elementos de crítica social, emociones o coeducación. 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. A estas alturas de su vida, 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 que ampliarán su bagaje motor y sus experiencias fuera del contexto escolar. Sin embargo, y más importante, también diseñarán y organizarán actividades para otras personas que, además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo y concienciar 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. 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 acuático, 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: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

18.4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Se definen como los referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada materia o ámbito en un momento determinado de su proceso de aprendizaje.

Para 1º ESO los criterios de evaluación son los siguientes:

Competencia específica 1.

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.

Competencia específica 2.

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.

Competencia específica 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 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.

Competencia específica 4.

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artísticoexpresivas 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.

Competencia específica 5.

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.

Para 3º ESO los criterios de evaluación son los siguientes:

Competencia específica 1.

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.

Competencia específica 2.

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.

Competencia específica 3.

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.

Competencia específica 4.

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 fíicodeportivo.

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.

Competencia específica 5.

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.

Para el bachillerato, los criterios de evaluación en educación física son los siguientes:

Competencia específica 1.

1.1 Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas 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, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

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, 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, 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, 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 y control, 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 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 y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2 Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones 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 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 evolución hasta la actualidad 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, 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 y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, 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.

5.2 Practicar 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.

18.5. SABERES BÁSICOS

Se definen como los conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia o ámbito cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las competencias específicas.

Atendiendo a la Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, los saberes básicos para 1º ESO son:

A. Vida activa y saludable

EFI.2.A.1. Salud física

EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.

EFI.2.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.

EFI.2.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.

EFI.2.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

EFI.2.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

EFI.2.A.1.7. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.2.A.1.8. Características de las actividades físicas saludables.

EFI.2.A.2. Salud social

EFI.2.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

EFI.2.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

EFI.2.A.3. Salud mental

EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

EFI.2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.

EFI.2.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

EFI.2.A.3.4. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física

EFI.2.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

EFI.2.B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.

EFI.2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.

EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.

EFI.2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFI.2.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.2.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices

EFI.2.B.8.1. Calzado deportivo y ergonomía.

EFI.2.B.8.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

EFI.2.B.8.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.

EFI.2.B.8.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.

EFI.2.B.8.5. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EFI.2.C.1. Toma de decisiones

EFI.2.C.1.1. 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.

EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

EFI.2.C.1.5. 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.

EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

EFI.2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

EFI.2.D.1. Gestión emocional

EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.

EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.

EFI.2.D.2. Habilidades sociales

EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

EFI.2.D.2.4. 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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EFI.2.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

EFI.2.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

EFI.2.E.3. Usos comunicativos de la corporalidad

EFI.2.E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.

EFI.2.E.3.2. Técnicas de interpretación.

EFI.2.E.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco.

EFI.2.E.5. Deporte y perspectiva de género

EFI.2.E.5.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad.

EFI.2.E.5.2. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).

EFI.2.E.5.3. 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

EFI.2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

EFI.2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

EFI.2.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

EFI.2.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.

EFI.2.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.

EFI.2.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.

EFI.2.F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.

EFI.2.F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Atendiendo a la Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, los saberes básicos para 3º ESO son:

A. Vida activa y saludable

EFI.4.A.1. Salud física

EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.

EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

EFI.4.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares).

EFI.4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

EFI.4.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.4.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).

EFI.4.A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.

EFI.4.A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

EFI.4.A.2. Salud social

EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.

EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.

A.3. Salud mental

EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.

EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física

EFI.4.B.1. 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.

EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

EFI.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

EFI.4.B.4. 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.

EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.

EFI.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFI.4.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.4.B.10. Actuaciones críticas ante accidentes.

EFI.4.B.11. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).

EFI.4.B.12. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices

EFI.4.C.1. Toma de decisiones

EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

EFI.4.C.1.3. 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 y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.

EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.

EFI.4.C.1.5. 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.

EFI.4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

EFI.4.C.3. Capacidades condicionales

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

EFI.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

EFI.4.C.6. 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

EFI.4.D.1. Autorregulación emocional

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2. Habilidades sociales

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

EFI.4.D.2.3. 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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz

EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

EFI.4.E.5. Deporte y perspectiva de género

EFI.4.E.5.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.

EFI.4.E.5.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros).

EFI.4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.

EFI.4.E.5.4. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.

EFI.4.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

EFI.4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.

EFI.4.E.8. El deporte en Andalucía.

EFI.4.E.9. Los Juegos Olímpicos

EFI.4.E.9.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.

EFI.4.E.9.2. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.

EFI.4.E.9.3. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno

EFI.4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos.

EFI.4.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

EFI.4.F.3. 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.

EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

EFI.4.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.

EFI.4.F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

Atendiendo a la Instrucción 13/2022, de 23 de junio, los saberes básicos para 1º bachillerato son:

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 fisicodeportivas 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 LGTBIfóbicas).

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.

18.6. SITUACIONES DE APRENDIZAJE

Se definen como las situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.

19. TEMPORALIZACIÓN

El *cuadro de temporalización o planning* es la esencia de la temporización y constituye un esquema donde incluimos los diversos elementos que la componen. De esta manera, los tenemos todos recogidos en un cuadro general donde podemos observar, con un ligero vistazo, los contenidos y/o unidades didácticas de nuestra programación de aula. En el planning sólo se reflejan las ideas básicas de cada Unidad Didáctica. Las Unidades Didácticas las desarrollará cada profesor para cada nivel y atendiendo a las peculiaridades de cada grupo, pero sirviendo como guía el cuadro que se adjunta a continuación.

TABLA DE SECUENCIACIÓN TRIMESTRAL DE CONTENIDOS Y UNIDADES DIDÁCTICAS. CURSO 2022-23

	1º ESO	3º ESO	I BACHILLERATO
1º T R	<p>EL CALENTAMIENTO. Conceptos básicos</p> <p>HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Desplazamientos Saltos Lanzamientos Recepciones <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración condición física Toma Inicial - Sesiones de acondicionamiento físico <p>BALONMANO I (T)</p> <p>RINGOL</p> <p>JUEGOS ALTERNATIVOS: indiacas</p>	<p>LAS CUALIDADES FÍSICAS. Ampliar. Conceptos y tipos</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración condición física Toma Inicial - Sesiones de acondicionamiento físico <p>BALONCESTO I (T)</p> <p>GIMNASIA DEPORTIVA</p> <p>PARKOUR (iniciación)</p> <p>DEPORTES DE LUCHA I (CAPOEIRA)</p> <p>PATINAJE (iniciación)</p> <p>JUEGOS ALTERNATIVOS: Frisbee</p>	<p>EL CALENTAMIENTO. Repaso, diseñar y ejecutar</p> <p>EL MOVIMIENTO: planos y ejes</p> <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración condición física Toma Inicial - Sesiones de acondicionamiento físico <p>(T) LA RESISTENCIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definiciones y clasificación -Adaptaciones y modificaciones -Métodos y sistemas de entrenamiento. -Diseño de progresión de entreno <p>VOLEIBOL IV DEPORTES DE LUCHA II</p> <p>BICICLETA II CALISTENIA</p>
2º T R	<p>LAS CAPACIDADES FÍSICAS</p> <p>LA VUELTA A LA CALMA</p> <p>HÁBITOS SALUDABLES: comida, descanso e higiene.</p> <p>ATLETISMO I: carreras (individual y equipos) (T)</p> <p>EXPRESIÓN CORPORAL: capacidad expresiva de nuestro cuerpo.</p>	<p>EL JUEGO Y EL DEPORTE: Diferenciación y clasificación</p> <p>(T) ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definiciones y Clasificación -Organización, material, etc. <p>VOLEIBOL II</p> <p>ACROSPORT I</p>	<p>EL APARATO LOCOMOTOR</p> <p>(T) LA FUERZA:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definiciones y clasificación -Adaptaciones y modificaciones -Métodos y sistemas de entrenamiento. -Diseño de progresión de entreno <p>RUGBY II HOCKEY II</p> <p>YOGA II PILATES II MÉTODOS DE RELAJACIÓN</p> <p>LA VUELTA A LA CALMA. Repaso y ejecutar</p>
3º T R	<p>LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> Coordinación Equilibrio Agilidad <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración condición física Toma Final <p>JUEGOS ALTERNATIVOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Palas - Malabares (diabolo) <p>BÉISBOL (T)</p>	<p>LOS JUEGOS OLÍMPICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Antiguos - Modernos <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración condición física Toma Final <p>FÚTBOL-SALA I (T)</p> <p>ESCALADA (iniciación)</p> <p>EXPRESIÓN CORPORAL: dramatización.</p>	<p>SIST. CARDIO-RESPIRA.</p> <p>(T) LA VELOCIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Definiciones y clasificación -Adaptaciones y modificaciones -Métodos y sistemas de entrenamiento. -Diseño de progresión de entreno <p>CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración condición física Toma Final <p>DEPORTES OPTATIVOS/ACROSPORT III</p> <p>ACTIVIDADES DIRIGIDAS SALA: CROSSFIT, TRX</p>

20. EVALUACIÓN

20.1. GENERALIDADES

Según el artículo 8 de la Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, el carácter de la evaluación y los referentes de la evaluación serán como siguen:

1. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será criterial, continua, formativa, integradora, diferenciada y objetiva según las distintas materias o ámbitos del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje.

2. La evaluación será continua y global por estar inmersa en el proceso de enseñanza y aprendizaje y por tener en cuenta el progreso del alumnado, con el fin de detectar las dificultades en el momento en que se produzcan, averiguar sus causas y, en consecuencia, adoptar las medidas necesarias dirigidas a garantizar la adquisición de las competencias, que le permita continuar adecuadamente su proceso de aprendizaje.

3. El carácter formativo de la evaluación propiciará la mejora constante del proceso de enseñanza y aprendizaje. La evaluación formativa proporcionará la información que permita mejorar tanto los procesos como los resultados de la intervención educativa.

4. El alumnado tiene derecho a ser evaluado conforme a criterios de plena objetividad, a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos de manera objetiva, y a conocer los resultados de sus evaluaciones, para que la información que se obtenga a través de la evaluación tenga valor formativo y lo comprometa en la mejora de su educación. Para garantizar la objetividad y la transparencia en la evaluación, al comienzo de cada curso, los profesores y profesoras informarán al alumnado acerca de los criterios de evaluación de cada una de las materias, incluidas las materias pendientes de cursos anteriores, así como de los procedimientos y criterios de evaluación y calificación.

5. Asimismo, para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación, calificación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro.

6. En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado del primer y tercer curso de la etapa, deberá tenerse en cuenta el grado de consecución de las competencias específicas de cada materia, a través de la superación de los criterios de evaluación que tiene asociados. Los criterios de evaluación se relacionan de manera directa con las competencias específicas e indicarán el grado de desarrollo de las mismas tal y como se dispone en el Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo.

7. En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado del segundo y cuarto curso de la etapa, de conformidad con lo dispuesto en el artículo 10 del Real Decreto 984/2021, de 16 de noviembre, como referentes de la evaluación, se emplearán los criterios de evaluación de las diferentes materias, así como su desarrollo a través de los estándares de aprendizaje evaluables, como orientadores de evaluación del proceso de enseñanza y aprendizaje, recogidos en los anexos II, III y IV de la Orden 15 de enero de 2021.

20.2. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

Procedimientos e instrumentos de evaluación.

1. El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas u objetivos de la materia, según corresponda.

2. Para la evaluación del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado. Se fomentarán los procesos de coevaluación y autoevaluación del alumnado.

3. En los cursos primero y tercero, los criterios de evaluación han de ser medibles, por lo que se han de establecer mecanismos objetivos de observación de las acciones que describen, así como indicadores claros, que permitan conocer el grado de desempeño de cada criterio. Para ello, se establecerán indicadores de logro de los criterios, en soportes tipo rúbrica. Los grados o indicadores de desempeño de los criterios de evaluación de los cursos impares de esta etapa se habrán de ajustar a las graduaciones de insuficiente (del 1 al 4), suficiente (del 5 al 6), bien (entre el 6 y el 7), notable (entre el 7 y el 8) y sobresaliente (entre el 9 y el 10).

4. Estos indicadores del grado de desarrollo de los criterios de evaluación o descriptores deberán ser concretados en las programaciones didácticas y matizados en base a la evaluación inicial del alumnado y de su contexto. Los indicadores deberán reflejar los procesos cognitivos y contextos de aplicación, que están referidos en cada criterio de evaluación.

5. En los cursos primero y tercero, la totalidad de los criterios de evaluación contribuyen en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tendrán el mismo valor a la hora de determinar el grado de desarrollo de la misma.

6. En los cursos primero y tercero, los criterios de calificación estarán basados en la superación de los criterios de evaluación y, por tanto, de las competencias específicas, y estarán recogidos en las programaciones didácticas.

7. Los docentes evaluarán tanto el grado de desarrollo de las competencias del alumnado como su propia práctica docente, para lo que concretarán los oportunos procedimientos en la programación didáctica.

20.3. CALIFICACIÓN

Nuestro departamento de E.F. seguirá una evaluación criterial en la que se propondrán situaciones de aprendizaje relacionadas con las competencias específicas y con los saberes básicos. Una vez publicado el Decreto en nuestra comunidad autónoma que concrete las indicaciones del Real Decreto 2017/2022 y del Real Decreto 243/2022 en materia de evaluación, este apartado podrá estar más desarrollado.

21. LEGISLACIÓN Y BIBLIOGRAFÍA DE LA PROGRAMACIÓN

21.1. LEGISLACIÓN BÁSICA

1. *Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.*
2. *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.*
3. *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.*
4. *Decreto 182/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.*
5. *Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.*
6. *Decreto 183/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el Decreto 110/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, y el Decreto 301/2009, de 14 de julio, por el que se regula el calendario y la jornada escolar en los centros docentes, a excepción de los universitarios.*
7. *Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y*

se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

8. *Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.*
9. *Instrucción conjunta 1/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa y de la dirección general de formación profesional, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación secundaria obligatoria para el curso 2022/2023.*
10. *Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato.*
11. *Instrucción 13/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan bachillerato para el curso 2022/2023.*

21.2. BIBLIOGRAFÍA

CONTRERAS, O. (1998). *Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista*. Barcelona: Inde.

DÍAZ, J. (1995). *El currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Barcelona: Inde.

POSADA, F. (2000). *Ideas prácticas para la Educación Física*. Lérida: Agonos.

RÍOS, M. (2003). *Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.

SÁENZ-LÓPEZ, P. (1997). *Educación Física y su didáctica. Manual para el profesor*. Sevilla: Wanceulen.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (2003). *Didáctica de la Educación Física*. Madrid: Pearson Educación.

SIEDENTOP, D. (1998). *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: Inde.

VICIANA, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: Inde.

21.3. REFERENCIAS WEB

- [Consejería de desarrollo educativo y formación profesional](#)
- [Ministerio de educación y formación profesional](#)

22. ANEXOS

ANEXO I DOCUMENTOS

I.E.S. FERNANDO DE HERRERA

CURSO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE REFUERZO PARA LA RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS

ALUMNA/O:

GRUPO:

TRIMESTRE 1º

PENDIENTE de ESO

CONTENIDOS

-

ACTIVIDADES

-

SEGUIMIENTO

-

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

-

Fecha: Sevilla, octubre de 2010

El Profesor

El Padre/Madre/Tutor

Fdo.:

Fdo.:

I.E.S. FERNANDO DE HERRERA

CURSO

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROGRAMA DE REFUERZO DE LOS APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS

ALUMNO/A:

GRUPO:

TRIMESTRE 1º

REPETIDOR ... de ESO

CONTENIDOS

-

ACTIVIDADES

-

SEGUIMIENTO

-

EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

-

Fecha: Sevilla, octubre de

El Profesor

El Padre/Madre/Tutor

Fdo.:

Fdo.:



FICHA DE TRABAJO DE "NO PARTICIPACIÓN"



Nombre y apellidos Alumno/a que no realiza clase:			
Fecha:	Curso:	Grupo:	Hora de la clase:

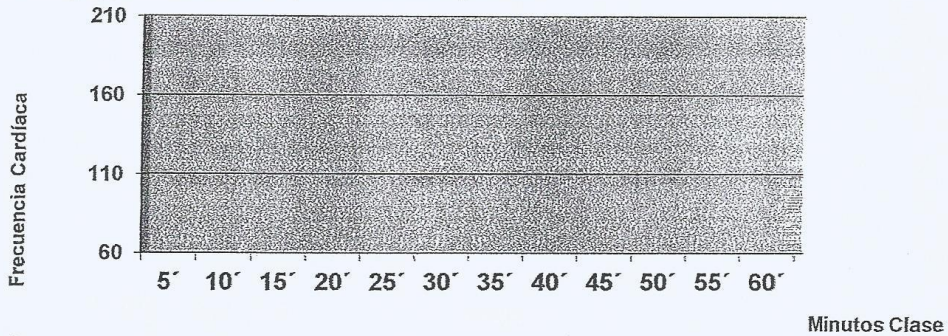
Observa atentamente las actividades y ejercicios que se van a realizar durante la clase y contesta rigurosamente las cuestiones que se te plantean en esta ficha. Solicita a tu profesor la ayuda que precisas para realizar correctamente todos los ejercicios aquí propuestos.

Explica la razón por la que hoy no realizas la clase de Educación Física (lesión o enfermedad):
¿En qué Tema o "Unidad Didáctica" nos encontramos?:
¿Cuál es el objetivo o título de la sesión o clase de hoy?:

A continuación debes cumplimentar esta hoja de seguimiento a partir de la observación atenta de la realización de los diferentes ejercicios que componen la sesión (calentamiento, parte principal y vuelta a la calma) del alumno o alumna que prefieras realizarle el seguimiento.

Nombre del compañero/a para el seguimiento:
¿Cuántas pulsaciones (ppm.) ha tenido al inicio del calentamiento?: ppm.
¿Cuántas pulsaciones (ppm.) ha tenido al finalizar el calentamiento (alrededor 10')?: ppm.
¿Cuántos ejercicios de estiramientos ha realizado?:
¿Qué consideración te merece el calentamiento que realizó? Haz un círculo en lo que proceda: MUY BUENO BUENO REGULAR MALO MUY MALO

Controla la evolución de la Frecuencia Cardíaca (F.C.) durante la sesión del compañero/a elegido. Para ello, mídele la F.C. cada 5 minutos de la clase y anótala en la siguiente gráfica. No es necesario pedir permiso al profesor en cada toma de pulsaciones del compañero/a.



Explicación	Calentamiento	Parte Principal	Vuelta a la calma
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□			□

Ponle una nota del 1 al 10 al alumno/a observado siendo lo más justo posible y atendiendo a todo lo que has observado durante la clase (hazlo cuando finalice la clase de hoy).

Ayuda y respeto a los compañeros de clase:	Atención y disciplina durante la clase:
Realización de los ejercicios propuestos:	Esfuerzo y superación en los ejercicios de hoy: