



# EDUCACIÓN FÍSICA

CURSO 2020/21

Ibon Barrio Fóchez.  
Jefe de Departamento.

## INDICE

- I. INTRODUCCIÓN.**
- II. DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.**
  - 1. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.**
    - 1.1. COMPONENTES.
    - 1.2. INSTALACIONES Y MATERIAL.
    - 1.3. DECISIONES DEL DEPARTAMENTO.
    - 1.4. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DURANTE LA CLASE.
    - 1.5. RESUMEN DE PROTOCOLO CONTRA LA COVID´19.
  - 2. ELEMENTOS CURRICULARES EN LA E.S.O.**
    - 2.1. COMPETENCIAS CLAVE EN EF.
    - 2.2. OBJETIVOS.
    - 2.3. CONTENIDOS.
    - 2.4. CONTENIDOS TRANSVERSALES.
    - 2.5. METODOLOGÍA.
    - 2.6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.
  - 3. DESARROLLO DEL CURRÍCULUM DE LA E.S.O.**
    - 3.1. PRIMER CICLO:
      - 3.1.1. PRIMERO.
      - 3.1.2. SEGUNDO.
      - 3.1.3. TERCERO.
    - 3.2. CUARTO DE LA E.S.O.
    - 3.3. LIBRE DISPOSICIÓN EN 3º DE ESO: E.F. PARA LA SALUD.
  - 4. ELEMENTOS CURRICULARES EN BACHILLERATO.**
    - 4.1. COMPETENCIAS CLAVE EN EF.
    - 4.2. OBJETIVOS.
    - 4.3. CONTENIDOS.
    - 4.4. CONTENIDOS TRANSVERSALES.
    - 4.5. METODOLOGÍA.
    - 4.6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.
  - 5. DESARROLLO DEL CURRÍCULUM EN BACHILLERATO.**
    - 5.1. PRIMERO DE BACHILLERATO.
    - 5.2. OPTATIVA DE 2º DE BACHILLERATO.
  - 6.- EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN.**
  - 7.- PROGRAMAS DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS (MATERIAS PENDIENTES).**
  - 8.-ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.**
    - 8.1.- PREVENCIÓN, DETECCIÓN E IDENTIFICACIÓN DE NECESIDADES.
    - 8.2.- RESPUESTA EDUCATIVA A ESTAS NECESIDADES.
    - 8.3. EXENTOS.
  - 9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.**
  - 10. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA PARA EL ALUMNADO.**
  - 11. METODOLOGÍA Y MODIFICACIÓN DE CONTENIDOS EN CASO DE CONFINAMIENTO.**

## I. INTRODUCCIÓN.

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

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

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

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

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

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

### Marco legislativo

Esta programación de Educación Física de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y Bachillerato, está enmarcada en los preceptos y valores de la Constitución Española de 1978 y se asienta en la **Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE)**, BOE de 10/12/2013, así como en el **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, BOE de 3/01/20015, *por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*, y define los aspectos básicos del currículo referidos a los objetivos, las competencias clave, los contenidos, los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables que el alumnado debe alcanzar al finalizar la etapa educativa, asegurando una formación común a todos los españoles y garantizando la validez de los títulos correspondientes. También a través de la **Orden ECD/65/2015, de 21 de enero** (BOE de 29 de enero de 2015), *por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato*. Así mismo, con respecto a la atención a la diversidad, sigue vigente la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo**, de Educación (BOE, 04/05/2006).

La Comunidad Autónoma de Andalucía, en el marco de sus competencias educativas, ha regulado la enseñanza a través del **Decreto 111/2016, del 14 de junio** (BOJA de 28/6/2016), *por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía*; **la Orden de 14 de julio de 2016**, (BOJA de 28/07/2016) *por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado*. El **Decreto 110/2016, del 14 de junio** (BOJA 28-06-2016), *por el que se establece la ordenación y el currículo del Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía* y **la Orden de 14 de julio de 2016** (BOJA de 29/07/2016), *por la que se desarrolla el currículo correspondiente al Bachillerato en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado*.

**II. DESARROLLO DE LA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.****1. DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.****I.1. COMPONENTES.**

El departamento está compuesto por tres profesores:

**I.2. I**

**Mangel García Lax:** profesor con destino provisional interino, tutor de 1º de ESO B, dará clases de EF en:

- S** 1º de ESO A, B, C, D y E.
- T** 1º de Bach A/B y D (no bilingües).
- A** 2º de Bach. A/B/C.
- I** Con un total de 17 horas lectivas de docencia directa. (incluyendo la hora de tutoría lectiva).

**José Fernández Lifante:** con destino provisional, profesor bilingüe, tutor de 1º de BACH C, y dará clases de EF en:

- S** 2º de ESO A, B, C y D. (bilingües).
  - 1** 4º de ESO A, B y C. (bilingües).
  - 1** 1º de Bach A/B y C (bilingües).
- Con un total de 18 horas de docencia directa.

**Ibon Barrio Fóchez,** jefe de departamento, imparte clases de EF en:

- 3º de ESO A, B, C, D y E
  - 2º de Bachillerato A/B/C.
  - 3º de ESO A, B, C, D y E Libre Disposición con una hora de carga lectiva semanal.
- Con un total de 17 horas de docencia directa.

## 2. INSTALACIONES Y MATERIAL.

Para el desarrollo de las clases se dispone de las siguientes **instalaciones**:

- **Dos pistas polideportivas descubiertas**, una se encuentra equipada con cuatro canastas y otra con dos porterías. El pavimento de esta última está muy deteriorado.
- **Una sala-gimnasio de usos múltiples** de reducidas dimensiones.
- **Recinto del Palmeral**, que contiene un antiguo campo de fútbol de tierra cercano al centro, a unos 300 mt. de perímetro aproximadamente. Por cuestiones de espacio y organización haremos uso de él.
- **Campo de Fútbol Municipal de las Viñas**, con múltiples posibilidades de uso.

Las necesidades más urgentes del centro dentro de nuestra materia son:

- Creemos que existen deficiencias no subsanables como son la cercanía de columnas, aceras y muros, alrededor de las pistas, que no cumplen los mínimos en cuanto a distancias que marca la ley. Así como el estado del pavimento de las pistas que es excesivamente abrasivo.
- Adquisición de material deportivo fungible..
- Posibilidad de preparar un Rocódromo entre los edificios del gimnasio y de las aulas externas..

El departamento de Educación Física cuenta con el siguiente material, a la espera de adquirir algún otro, extraído del inventario del departamento realizado el 4/4/2016, y revisado durante este curso académico:

FECHA ALTA	CANTIDAD / CONCEPTO, DESCRIPCIÓN		UBICACIÓN	PROCEDENCIA
24/10/2013	1	ALARGADERA ELECTRICA 25 m	Armario gimnasio	Otro curso
"	5	ANCLAJE PICA AZUL	"	"
"	5	ANCLAJE PICA NEGRO	"	"
"	10	ARO MULTIUSOS	"	"
"	10	BALÓN BALONCESTO	"	"
"	6	BALÓN BALONMANO	Armario gimnasio	"
"	2	BALÓN FÚTBOL SALA	"	"
"	1	BALÓN FÚTBOL	"	"
"	15	BALÓN MEDICINAL 2-3 Kg	"	"
"	1	BALÓN MEDICINAL 5 Kg	"	"
"	12	BALÓN RUGBY	"	"
"	2	BALÓN VOLEIBOL	"	"
"	7	BANCO SUECO 2 m	gimnasio	"
"	2	BANCO SUECO 3,5 m	"	"
"	1	BANCO VESTUARIO 1 m	"	"
"	1	BANCO VESTUARIO 1,5 m	"	"
"	15	BANDA ELÁSTICA CORTA (individual)	"	"
"	2	BATE BEISBOL FOAM (iniciación)	"	"
"	1	BATE BEISBOL MADERA	"	"
"	1	BOLA LANZAMIENTO PESO	Armario gimnasio	"
"	1	BOLSA CAMISETAS "VERA"	"	"
"	1	BOTE VOLANTES DE BADMINTON	Armario gimnasio	"
"	4	CANASTA COMPLETA BALONCESTO	Pista polideportiva 2	"
"	1	CINTA MÉTRICA	"	"
"	19	COLCHONETA 1x0,5	gimnasio	"
"	11	COLCHONETA 2x1x0,5	"	"
"	1	COLCHONETA 3x2x50	"	"
"	16	CONO GRANDE	Armario gimnasio	"
"	7	CONO PEQUEÑO VERDE	Armario gimnasio	"

“	50	CONO SOMBRERETE	“	“
“	9	CUERDA INDIVIDUAL	“	“
“	10	DISCO LANZAMIENTO ATLETISMO	“	“
“	1	EQUIPO HI-FI FIJO	gimnasio	“
“	4x2	ESPALDERAS	“	“
“	1	EXTINTOR DE INCENDIOS	Gimnasio	“
“	1	FRESBEE PEQUEÑO DE GOMA	Armario gimnasio	“
“	10	FRESBEE PLASTICO DURO	“	“
“	10	INDIACA (en uso)	“	“
“	5	INDIACA (nuevas)	“	“
“	1	INFLADOR ELÉCTRICO	“	“
“	2	JUEGO DE PETANCA 3 BOLAS	“	“
“	2	JUEGO DE PETANCA 6 BOLAS	“	“
“	1	MAROMA GRANDE	“	“
“	10	MARTILLO LANZAMIENTO INICIACIÓN	“	“
“	varias	MATERIAL AUDIOVISUAL DESUSO (VHS)	“	“
“	varias	MATERIAL BIBLIOGRÁFICO	“	“
“	11	MAZA RÍTMICA	“	“
“	3	MAZA RÍTMICA (fabricación casera)	“	“
“	2	ORDENADOR PORTATIL (Escuela TIC 2.0)	Armario gimnasio	“
“	16	PALA PLASTICO	“	“
“	6	PALA DE PADEL	“	“
“	8	PALO DE MADERA (juego tradicional)	“	“
“	5	PALO MADERA ESPALDERA	“	“
“	1	PANEL DE CORCHO	gimnasio	“
“	1	PAR DE SALTÓMETROS	Almacén termo y gimnasio	“
“	15	PELOTA FLOORBALL	Armario gimnasio	“
“	3	PELOTA GOMAESPUMA (multiusos)	“	“
“	50	PELOTA TENIS (multiusos)	Armario gimnasio	Reutilizadas
“	4	PETO AMARILLO	“	Otro curso
“	9	PETO AZUL	“	“
“	10	PETO ROJO	“	“
“	10	PICA MADERA	“	“
“	10	PICA PLÁSTICO	“	“
“	1	PIZARRA	gimnasio	“
“	4	PLINTO	“	“
“	2	PORTERÍA COMPLETA BALONMANO	Pista polideportiva 1	“
“	2	POSTE VOLEIBOL (PAR)	Almacén termo	“
“	1	RADIO CD, UNO CON ENTRADA USB	Almacén-vestuario y gimnasio	“
“	20	RAQUETA BADMINTON	Armario gimnasio	“
“	1	RED BADMINTON	“	“
“	1	RED HOCKEY	“	“
“	2	RED PORTERÍA FUTBOL SALA	“	“
“	2	RED PORTERÍA HOCKEY	“	“
“	1	RED TENIS MESA	“	“
“	2	RED VOLEIBOL	“	“
“	17	SACO ARPILLERA	“	“
“	25	STICKS FLOORBALL	“	“
“	4	TAPADERA METÁLICA FUNCIÓN DISCO	“	“
“	23	TESTIGO RELEVO MADERA	“	“
“	4	TESTIGO RELEVO PLÁSTICO	“	“
“	1	TRAMPOLÍN “REUTER”	Pasillo del vestuario	“
“	4	VOLANTE DE SHUTTERBALL	Armario gimnasio	“

- Este material será revisado a lo largo del curso por lo que el inventario podrá sufrir algunas modificaciones.

### 1.3. DECISIONES DEL DEPARTAMENTO.

Las decisiones del Departamento atañen a:

<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Los contenidos.</li> <li>➤ Secuenciación de las unidades didácticas.</li> <li>➤ Evaluación y Calificación.</li> <li>➤ Actividades extraescolares y complementarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Normas de clase.</li> <li>➤ Mejora de la condición física de nuestro alumnado.</li> <li>➤ Pautas a seguir ante un accidente en clase.</li> <li>➤ Normas de seguridad por la COVID-19.</li> </ul>
---	---

Cada una de ellas va ser tratada en cada uno de los elementos que componen esta programación, por ello, en primer lugar, se citarán aquellas decisiones que respectan a los incidentes que puedan ocurrir.

Para realizar las actividades propuestas, el Departamento utilizará diversos recursos:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajos de investigación.</li> <li>• Uso de la competición como medio educativo.</li> <li>• Juegos cooperativos, populares, alternativos, etc.</li> <li>• Convivencias escolares.</li> <li>• Actividades extraescolares y complementarias.</li> <li>• Utilización de los temas transversales.</li> <li>• Trabajo interdisciplinar.</li> <li>• Respeto a las normas de convivencia escolar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso obligatorio de ropa y calzado deportivo en las sesiones de Educación Física.</li> <li>• Aseo personal al finalizar la sesión.</li> <li>• Trato respetuoso del material e instalaciones del centro.</li> <li>• Uso compartido de los recursos disponibles.</li> <li>• Rotación de los espacios de juego (en los recreos y actividades propias de la programación).</li> </ul>
---	---

### 1.4. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CASO DE ACCIDENTE DURANTE LA CLASE:

Si se produce algún accidente a un alumno/a, el profesor/a de la materia se quedará en todo momento con el grupo, siendo el delegado/a y subdelegado/a quienes vayan a buscar al profesor/a de guardia, que se encargará de la atención y evacuación, si procede, del alumno/a, de manera que ni este ni los alumnos/as que están en clase en ese momento queden desatendidos. En el caso de no estar el delegado/a y subdelegado/a, serán otros dos alumnos/as los que avisen al profesor/a de guardia. Si se requiere de un traslado al centro de salud del alumno/a accidentado, será el profesor/a de E.F. quien acompañe al alumno/a para informar a los facultativos como se produjo el accidente.

Otras actuaciones serán:

- No se dispensará ningún tipo de medicamento al alumnado.
- Podrá realizarse una cura de emergencia con los materiales dispuestos a tal fin en el botiquín del vestuario, siempre que no se precise de elementos de sutura.
- En caso de sospecha de lesión ósea, se procurará inmovilizar al alumno y esperar la presencia de un médico para moverlo.

### 1.5. RESUMEN DE PROTOCOLO CONTRA LA COVID´19:

1. Profesor y alumnado llevarán puesta la mascarilla salvo en las excepciones de realizar ejercicios de intensidad media y alta.
2. La excepcionalidad sólo se producirá cuando pueda mantenerse la distancia social de seguridad entre los alumnos.
3. Se priorizarán contenidos y actividades individuales, evitando en lo posible el contacto físico entre el alumnado.
4. Se priorizarán las actividades al aire libre.
5. Si se utiliza material, se priorizará que sea individual, personal e intransferible.
6. Si el material que se utiliza es compartido por los alumnos, al terminar se lavarán inmediatamente las manos con gel hidroalcohólico, y se higienizará el material utilizado.
7. Será obligatorio en las clases el uso personal de una toalla, gel hidroalcohólico, agua y gorra.
8. Todo material y enseres que puedan ser contaminados por su uso, deberán ser higienizados entre clases: balones, bancos, plintos, etc.

## 2. ELEMENTOS CURRICULARES EN LA E.S.O.

### 2.1. COMPETENCIAS CLAVE EN E.F.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la **competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

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

Asimismo, se trabajará la competencia en **comunicación lingüística (CCL)**, a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Se trabaja así mismo esta competencia en idioma extranjero (inglés) en los grupos bilingües.

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

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

### 2.2. OBJETIVOS.

Recogidos en **la Orden de 14 de julio de 2016**, son:

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, expresivas y comunicativas 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.

### 2.3. CONTENIDOS:

En esta materia los contenidos se organizan alrededor de **cinco** grandes bloques: **Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural.**

La **salud y la calidad de vida** es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados. El bloque **Salud y calidad de vida** agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

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

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

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

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

### 2.4. CONTENIDOS TRANSVERSALES:

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

La **educación para la convivencia y el respeto** se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

La **igualdad real y efectiva** se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socioculturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

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

El carácter integrador del currículo requiere una **cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias**, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia,

Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

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

<b>PARA TODOS LOS GRUPOS COMO CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL PROPIOS DE LA EF (Durante todo el curso y como complemento de los demás contenidos)</b>	<p>Debido a la orientación de los contenidos de la E.F. hacia la mejora de la SALUD, y a las necesidades y las demandas de nuestro alumnado, se hace necesaria la inclusión de estas unidades didácticas que se trabajarán durante todo el curso académico y con todos los grupos, si bien será el profesor responsable en cada caso de ir desarrollándolas como crea oportuno. Servirán para complementar el trabajo de Condición Física que con los demás contenidos también se desarrolla, pero de manera más extensiva y a la vez más específica.</p> <p><b>U.D. RESISTENCIA AÉROBICA:</b> Desarrollo de la Capacidad de la Resistencia Aérobica con los medio a nuestro alcance: Carrera Continua, Trekking (senderismo), Deportes colectivos, etc.</p> <p><b>U.D. TRABAJO DE ABDOMINALES Y LUMBARES.</b> La relación entre el perímetro de la cintura y el riesgo de padecer una enfermedad cerebro-cardio vascular es linealmente proporcional, por eso desde la E.F. intentaremos crear el hábito de realizar este tipo de trabajo, que a su vez complementa el desarrollo de la Resistencia Aérobica.</p> <p><b>U.D. AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b> (Flexibilidad y Movilidad Articular). Presente en todos los Calentamientos, constituye el mejor medio para prevenir el riesgo de lesionarse.</p>
--	--

## 2.5. METODOLOGÍA:

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida. En esta programación se van a desarrollar y aplicar una gama suficiente de **estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje**, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

La Educación Física debe **contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género** u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

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

En relación a la realización de las tareas se buscará **implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje**, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo. Se diseñarán actividades variadas, de interés para el alumnado y que requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana. Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la

motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente y de la COVID´19.

Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.

Como ya se dijo anteriormente, para el desarrollo de los contenidos de esta materia cobra especial importancia la realización de actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

**2.6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.**

CURSO	CRITERIOS EVALUACIÓN (Por curso y relación con Competencias))	ESTÁNDARES (Por etapa)
1º ESO	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p> <p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y</p>

	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.</p> <p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</p> <p>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva. CCL, CD, CAA.</p>	<p>de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>2º ESO</p>	<p>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.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>

	<p>con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios. CCL, CD, CAA, CSC, CEC.</p> <p>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.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p> <p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>3º ESO</p>	<p>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.</p> <p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p> <p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p> <p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	
<p><b>4º ESO</b></p>	<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físicodeportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p> <p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p> <p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p>

<p><b>4º ESO</b></p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p> <p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p> <p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p> <p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
----------------------	---	---

		<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p> <p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p> <p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p> <p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p> <p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
--	--	--

**3. DESARROLLO DEL CURRÍCULUM DE LA E.S.O.:**

**3.1. PRIMER CICLO:**

**3.1.1. PRIMERO:**

TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS	ESTÁNDARES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN*
1	SALUD Y CALIDAD DE VIDA	1.- SALUD Y CALIDAD DE VIDA	4	4.1	TRABAJO INDIVIDUAL
	CONDICION FÍSICA		5	4.4	
	CONDICION FÍSICA	2.- CALENTAMIENTO	9	5.1	
	CONDICION FÍSICA	3.- CONDICIÓN FÍSICA A TRAVES DEL ATLETISMO	4, 5, 6	5.2	
2	CONDICION FÍSICA	4.- HABILIDADES BASICAS Y GENÉRICAS	4, 5	4.1, 4.4, 5.1	TRABAJO INDIVIDUAL TESTS DE CONDICION FÍSICA Y MOTRIZ
	CONDICION FÍSICA			5.2	
	JUEGOS Y DEPORTES EXPRESIÓN CORPORAL	5.- JUEGOS POPULARES INDIVIDUALES	1, 9	1.1, 1.4, 9.3,	TRABAJO INDIVIDUAL PRUEBA FÍSICA PRÁCTICA
	JUEGOS Y DEPORTES	6.- INICIACIÓN A LOS DEPORTES COLECTIVOS: TECNICAS INDIVIDUALES	2	2.1, 2.2, 2.3 9.1	
	JUEGOS Y DEPORTES	7.- DEPORTES DE PALA Y RAQUETAS I	9	3.1, 7.1, 7.2, 7.3	
3	A.F.M.N.	8.- INTRODUCCIÓN A LA ORIENTACIÓN	3, 7	3.1,	TRABAJO INDIVIDUAL PRUEBA PRÁCTICA
	JUEGOS Y DEPORTES	9.- JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS	3, 7	7.1, 7.2, 7.3	
	EXPRESIÓN CORPORAL	10.- EXPRESIÓN CORPORAL: JUEGOS EXPRESIVOS	1	1.5	
1, 2, 3	TODOS	TODAS	8	8.2	PRUEBA TEÓRICO - PRÁCTICA
			3	3.1, 3.3,	TRABAJO INDIVIDUAL PRUEBA ORAL
			7	7.1, 7.2, 7.3	TRABAJO INDIVIDUAL
			2	2.1, 2.2,	TRABAJO INDIVIDUAL
			7	7.1, 7.2, 7.3	TRABAJO INDIVIDUAL
			7	7.1, 7.2, 7.3,	OBSERVACIÓN, LISTA DE CONTROL Y REGISTRO DIARIO
			10	10.1	

B.T.	U.D	CONTENIDOS
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	1. HEALTH AND QUALITY OF LIFE	1. Características de las actividades físicas saludables. 2. La alimentación y la salud. 3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. 4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. 5. Técnicas básicas de respiración y relajación. 6. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. 7. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. 8. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)*
	2. WARM UP	1. Las normas en las sesiones de Educación Física. 2. La estructura de una sesión de actividad física. 3. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	3. ATHLETICS	1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. 2. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. 3. Ejercicios y juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. 4. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. 5. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. 6. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. 7. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
	4. GYMNASTICS	1. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. 2. Equilibrios individuales, volteos, saltos, etc. 3. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. 4. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

JUEGOS Y DEPORTES	5.- POPULAR GAMES	1.- Juegos populares y tradicionales individualizados.
	6.- TEAM SPORTS: FOOTBALL, FLOORBALL OR FOOT-BASEBALL	1. Juegos pre-deportivos: desde el punto de vista de sus técnicas individuales. 2. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración: Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. 3. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. 4. Objetivos del juego de ataque y defensa. 5. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
	7.-THE RAQUET: A LONGER ARM	1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. 2. Principios técnico-tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de adversario: ataque, defensa, contra-comunicación, etc. 3 La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de adversario. 4. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. 5. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL	8.- ORIENTEE RING RACES	1. 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. 2. Técnicas de progresión en entornos no estables. 3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. 4. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. 5. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.
JUEGOS Y DEPORTES	9- ALTERNATIVE GAMES IN PAIRS	1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y en parejas. 2. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. 3. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. 4. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
EXPRESIÓN CORPORAL	10.- EXPRESSION GAMES	1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. 2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. 3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. 4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. 5. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

**3.1.2. SEGUNDO (Bilingües en EF):**

TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS	ESTÁNDARES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN*	
1	SALUD Y CALIDAD DE VIDA	1.- SALUD Y CALIDAD DE VIDA II	4	4.6	TRABAJO	
	CONDICION FÍSICA		5	5.3, 5.4		
	CONDICION FÍSICA		8	8.3		
	CONDICION FÍSICA		9	9.2		
1	CONDICION FÍSICA	2.- CALENTAMIENTO	6	6.2, 6.3	TRABAJO INDIVIDUAL	
	CONDICION FÍSICA Y JUEGOS Y DEPORTES		3.- CONDICIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL ATLETISMO II	4	4.3, 4.4	TRABAJO INDIVIDUAL TESTS DE CONDICION FÍSICA Y MOTRIZ
	CONDICION FÍSICA Y JUEGOS Y DEPORTES			5	5.1, 5.2	
	COND. FÍSICA Y JUEGOS Y DEPORTES		4. TRABAJO CON COMBA: SALTOS Y JUEGOS INDIVIDUALES	4	4.3, 4.4	TRABAJO INDIVIDUAL PRUEBA FÍSICA PRÁCTICA
		5	5.1, 5.2			
2	JUEGOS Y DEPORTES	5.- FÚTBOL	4 5 9	4.3, 4.4 5.1, 5., 9.1	TRABAJO	
	JUEGOS Y	6.- VOLEIBOL INDIVIDUAL				

	DEPORTES		4 5 9	4.3, 4.4 5.1, 5., 9.1	GRUPAL PRUEBA ORAL
	JUEGOS Y DEPORTES	7.- FOOT-BESISBOL	4 5 9	4.3, 4.4 5.1, 5., 9.1	TRABAJO INDIVIDUAL PRUEBA PRÁCTICA
3	ACT. EN EL MEDIO NATURAL	8.- ORIENTACIÓN	8 9	8.1, 8.2, 8.3 9.3	PRUEBA TEÓRICO - PRÁCTICA
	SALUD Y CALIDAD DE VIDA	9.- PRIMEROS AUXILIOS	6	6.2, 6.3	TRABAJO INDIVIDUAL PRUEBA ESCRITA
	EXPRESIÓN CORPORAL	10.- EXPRESIÓN CORPORAL: BAILES Y DANZAS	2	2.1, 2.2, 2.3	TRABAJO INDIVIDUAL
1, 2, 3	TODOS	TODAS	7	7.1, 7.2, 7.3	OBSERVACIÓN, LISTA DE CONTROL Y REGISTRO DIARIO

\* ADEMÁS DE TODOS LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SEÑALADOS, TAMBIÉN SE UTILIZARÁ LA OBSERVACIÓN DIRECTA EN CLASE, LA LISTA DE CONTROL Y EL REGISTRO ANECDÓTICO DIARIO A LO LARGO DE TODAS LAS CLASES DE CADA UNIDAD DIDÁCTICA.

CONTENT	DIDACTIC UNIT	TOPICS	LESSONS	TERM
HEALTH AND QUALITY OF LIFE	1. HEALTH AND QUALITY OF LIFE II*	Nutrition, sport habits, personal hygiene, posture education, proper use of ICT	Integrated with the rest	FIRST
	2. WARM UP II	Warm up	4	
PHYSICAL FITNESS GAMES AND SPORTS	3. PHYSICAL FITNESS AND ATHLETICS II	Tests, physical qualities (stamina, strength, speed, stretching)	10	
GAMES AND SPORTS	4. ROPE SKIPPING	Gymnastics		SECOND
	5. FOOTBALL			
GAMES AND SPORTS	6. VOLLEYBALL 7. FOOT-BEISBOL	Individual technics		
ACTIVITIES IN THE NATURAL ENVIRONMENT	8.- WHERE AM I?	Orienteering	4	
HEALTH AND QUALITY OF LIFE	9.-FIRST AIDS		6	THIRD
BODY EXPRESSION	10.- BODY EXPRESSION. DANCING	Danzas y bailes expresivos individuales	8	

B.T.	U.D.	CONTENIDOS
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	1. HEALTH AND QUALITY OF LIFE II* 2. WARM UP II	<ol style="list-style-type: none"> <li>Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.</li> <li>Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.</li> <li>El descanso y la salud.</li> <li>Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</li> <li>Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.</li> <li>Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</li> <li>Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.</li> <li>La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.</li> <li>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.</li> </ol>
CONDICIÓN FÍSICA-MOTRIZ  JUEGOS Y DEPORTES	3. PHYSICAL FITNESS AND ATHLETICS II  4. ROPE SKIPPING	<ol style="list-style-type: none"> <li>El calentamiento general y específico.</li> <li>Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>Indicadores de la intensidad de esfuerzo.</li> <li>Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</li> <li>Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.</li> <li>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.</li> <li>Control de la intensidad de esfuerzo.</li> <li>Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</li> <li>Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.</li> </ol>
JUEGOS Y DEPORTES	5. FOOTBALL  6. VOLLEYBALL  7. BASEBALL	<ol style="list-style-type: none"> <li>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales</li> <li>Las fases del juego en los deportes individuales y colectivos.</li> <li>Situaciones reducidas de juego.</li> <li>Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> <li>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</li> <li>La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</li> <li>Respeto y aceptación de las normas en los juegos y deportes planteados.</li> </ol>
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	8. WHERE AM I? orientación	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación.</li> <li>Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</li> </ol>
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	9. FIRST AIDS	<ol style="list-style-type: none"> <li>Acciones encaminadas a resolver situaciones de accidentes deportivos o de la vida cotidiana.</li> <li>Actuación en casos de paradas cardio-respiratorias (maniobras de RCP).</li> <li>Actuación en casos de lesiones menores: esguinces, distensiones, contracturas, agujetas, etc.</li> </ol>
EXPRESIÓN CORPORAL	10. BODY EXPRESSION. DANCING	<ol style="list-style-type: none"> <li>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</li> <li>Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li> <li>Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li> <li>Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</li> <li>Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.</li> <li>Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</li> </ol>

**3.1.3. TERCERO:**

Trim estre	Unidades	bloque de contenidos	Criterios	Estándares	Instrumentos de evaluación
1	1. Calentamiento y hábitos saludables	Condición física salud y calidad de vida	6	6.2.	Observación directa Trabajo individual
	2. Atletismo. Correr, saltar, lanzar	Juegos y deportes	4	4.2.	Trabajo individual
	3. ¡Voy a ponerme en forma!: Desarrollo de las cualidades físicas.	Condición física salud y calidad de vida	1 4 5	1.2. 1.4. 4.4. 4.5. 5.1. 5.2. 5.3.	Autoevaluación en test motrices
	4. Habilidades motrices: Equilibrios y habilidades coordinativas.	Condición física	10	10.1 10.2	Observación mediante rubrica y trabajo APP  Test de condición física
2	5. ¡Pasa por el aro!: Baloncesto I: Reglamento, técnica y táctica individual	Juegos y deportes	1 3	1.3. 3.1 3.2.	Observación en calentamiento Escala de heteroevaluación en práctica social de referencia
	6. Fútbol II		3	3.1. 3.2.	????
	7. Voleibol II		3	3.1. 3.2.	????
	8. Aeróbic	Expresión corporal	2 8	2.3. 2.4 8.3.	Rubrica en la coreografía final Trabajo escrito.
3	9. ¿Dónde estoy?: Orientación	AFIMN	1 7	7.1 7.2 7.3. 1.5.	Creación de un circuito de orientación
	10. Primeros Auxilios	Salud y calidad de vida	9	9.2. 9.3.	Role play Exposición de trabajo.
	11. Senderismo	AFIMN	7 9	7.1. 9.3.	Observación directa de trabajo individual.

Bloque temático	UD	Título Unidad didáctica	Horas	Trimestre		
				1º	2º	3º
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	1	Calentamiento y hábitos saludables.	3	X		X
				X	X	
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	2	Atletismo. Correr, saltar, lanzar	8	X		
	3	¡Voy a ponerme en forma!: Desarrollo de las cualidades físicas.	8	X		
	4	Habilidades motrices: Equilibrios y habilidades coordinativas.	2	X		
JUEGOS Y DEPORTES	5	¡Pasa por el aro!: Baloncesto I: Reglamento, técnica y táctica.	8		X	
	6	Fútbol II	7		X	
	7	Volei individual II	7		X	
EXPRESIÓN CORPORAL	8	Aerobics	4		X	X
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA	9	¿Dónde estoy?: Interpretación de plano y mapa. Carreras de orientación.	3			X
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	3	Primeros Auxilios.	2			
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA	10	Senderismo: técnicas individuales.	6			X

B.T.	UD	CONTENIDOS
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	1. CTO. y HÁBITOS SALUDABLES	<ol style="list-style-type: none"> <li>Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.</li> <li>Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.</li> <li>El descanso y la salud.</li> <li>Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.</li> <li>Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.</li> <li>La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.</li> <li>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.</li> </ol>
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ, JUEGOS Y DEPORTES	2. ATLETISMO	<ol style="list-style-type: none"> <li>Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.</li> <li>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.</li> <li>Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.</li> <li>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales</li> </ol>
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	3. ¡VOY A PONERME EN FORMA!	<ol style="list-style-type: none"> <li>Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</li> <li>Control de la intensidad de esfuerzo.</li> <li>Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas.</li> <li>Indicadores de la intensidad de esfuerzo.</li> <li>Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</li> </ol>
	4.- HABILIDADES MOTRICES	<ol style="list-style-type: none"> <li>Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.</li> <li>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.</li> <li>Habilidades motrices básicas: desplazamientos, equilibrios.</li> <li>Habilidades coordinativas: óculo-manuales y óculo-pédicas.</li> <li>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales</li> </ol>
JUEGOS Y DEPORTES	5. BALONCESTO	<ol style="list-style-type: none"> <li>Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> </ol>
	6.-FÚTBOL II	<ol style="list-style-type: none"> <li>Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</li> <li>La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</li> </ol>
	7.-VOLEI IND	<ol style="list-style-type: none"> <li>Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</li> <li>Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> </ol>
EXPRESIÓN CORPORAL	8. AEROBIC	<ol style="list-style-type: none"> <li>Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</li> <li>Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</li> <li>Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li> <li>Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</li> <li>Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.</li> <li>Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</li> </ol>
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	9.-¿DÓNDE ESTOY? ORIENTACIÓN	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación.</li> <li>Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</li> </ol>
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	10. PRIMEROS AUXILIOS (R.C.P.)	<ol style="list-style-type: none"> <li>Acciones encaminadas a resolver situaciones de accidentes deportivos o de la vida cotidiana.</li> <li>Actuación en casos de paradas cardio-respiratorias (maniobras de RCP).</li> <li>Actuación en casos de lesiones menores: esguinces, distensiones, contracturas, agujetas, etc.</li> <li>Fundamentos para una alimentación saludable.</li> </ol>
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	11. SENDERISMO	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>Técnicas individuales de trekking según las diferencias del terreno, objetivo, etc.</li> </ol>

**3.2. CUARTO DE LA E.S.O. (BILÍNGÜES):**

TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS	UNIDADES DIDÁCTICAS	CRITERIOS	ESTÁNDARES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN*
1	SALUD Y CALIDAD DE VIDA CONDICION FÍSICA	1.- CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.	4 6	4.1, 4.2 6.1	TRABAJO
	CONDICION FÍSICA	2.- HÁBITOS SALUDABLES Y PRIMEROS AUXILIOS.	4 10	4.3, 4.4 10.1, 10.2, 10.3	TRABAJO
	CONDICION FÍSICA JUEGOS Y DEPORTES	3.- PRUEBAS DE ATLETISMO Y FUERZA.	5 11	5.1, 5.2 11.1, 11.2	TRABAJO Y TESTS CONDICION FÍSICA
	CONDICION FÍSICA JUEGOS Y DEPORTES	4.- PRUEBAS DE ATLETISMO, RESISTENCIA Y VELOCIDAD.	5 6	5.3, 5.4 6.2, 6.3	
2	JUEGOS Y DEPORTES	5.- FÚTBOL III	1 3 8	1.1 3.1 8.3	TRABAJO PRUEBA FÍSICA PRÁCTICA
	JUEGOS Y DEPORTES	6.- DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO Y VOLEIBOL INDIVIDUALES.	1 3 8	1.2 3.3 8.1, 8.2, 8.3	TRABAJO PRUEBA FÍSICA PRÁCTICA
	ACT. MEDIO NATURAL	7.- ORIENTACIÓN	1 9	1.3 9.1, 9.2, 9.3	TRABAJO Y PRUEBA PRÁCTICA
3	JUEGOS Y DEPORTES ACT. MEDIO NATURAL	8.- DEPORTES ACUÁTICOS: FÚTBOL PLAYA, VOLEY PLAYA, KAYAK...	7	7.1, 7.2, 7.3	TRABAJO PRUEBA FÍSICA PRÁCTICA
	JUEGOS Y DEPORTES	9.- JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: FLOORBALL Y ROPE SKIPPING	3 12	3.2 12.1, 12.2, 12.3	TRABAJO PRUEBA FÍSICA PRÁCTICA
	EXPRESIÓN CORPORAL	10.- EXPRESIÓN CORPORAL: AEROBICS Y YOGA	2	2.1, 2.2, 2.3	TRABAJO INDIVIDUAL

\* ADEMÁS DE TODOS LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SEÑALADOS, TAMBIÉN SE UTILIZARÁ LA OBSERVACIÓN DIRECTA EN CLASE, LA LISTA DE CONTROL Y EL REGISTRO ANECDÓTICO DIARIO A LO LARGO DE TODAS LAS CLASES DE CADA UNIDAD DIDÁCTICA.

BLOQUE TEMÁTICO	UD	Título Unidad didáctica	Horas	Trimestre		
				1º	2º	3º
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	1	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.	4	X		X
	2	HÁBITOS SALUDABLES Y PRIMEROS AUXILIOS.	3	X		
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	3	PRUEBAS DE ATLETISMO Y FUERZA.	8-10	X		
	4	PRUEBAS DE ATLETISMO, RESISTENCIA Y VELOCIDAD.	8-10	X		
JUEGOS Y DEPORTES	5	FOOTBALL III	8		X	
	6	DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO Y VOLEIBOL IND.	8			x
	7	ORIENTACIÓN	2			X
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL Y JYDXT	8	DEPORTES ACUÁTICOS: FÚTBOL PLAYA, VOLEY PLAYA, KAYAK...	4		X	
	9	JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: FLOORBALL Y ROPE SKIPPING	8			X
EXPRESIÓN CORPORAL	10	EXPRESIÓN CORPORAL: AEROBICS Y YOGA.	4	X	X	X

**GRUPOS BILINGÜES:**

Además de los criterios y estándares de aprendizaje mencionados anteriormente, para los grupos bilingües (3º y 4º de ESO), serán criterios de evaluación:

1. Conocer los principales términos en inglés de los diferentes contenidos de cada una de las unidades didácticas.
2. Conocer el origen anglosajón de los diferentes deportes.
3. Realizar trabajos teórico-prácticos en inglés.
4. Realizar exposiciones de trabajos temáticos en inglés.

A la hora de la calificación se añadirá hasta un punto (10%) a la nota total del alumno/a.

B.T.	UD	CONTENIDOS
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	1. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.	1. Calentamiento específico aplicado a diferentes actividades. 2. Test de CFM (Condición Física y Motriz): valoración comparada: grupo y baremos.
	2. HÁBITOS SALUDABLES Y PRIMEROS AUXILIOS.	1. Acciones encaminadas a resolver situaciones de accidentes deportivos o de la vida cotidiana. 2. Actuación en casos de paradas cardio-respiratorias (maniobras de RCP). 3. Actuación en casos de lesiones menores: esguinces, distensiones, contracturas, agujetas, etc. 4. Fundamentos para elaborar una dieta equilibrada y saludable.
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ, JUEGOS Y DEPORTES	3. PRUEBAS DE ATLETISMO Y FUERZA.	1. Entrenamiento de la condición física y motriz: Fuerza resistencia. 2. Aprendizaje y utilización de técnicas de atletismo: carreras, saltos y lanzamientos. 3. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz: R aeróbica, fuerza, flexibilidad y velocidad.
	4. PRUEBAS DE ATLETISMO, RESISTENCIA Y VELOCIDAD.	4. 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. 5. Fundamentos técnicos-tácticos y reglamentarios del Atletismo.
JUEGOS Y DEPORTES	5. FÚTBOL	1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. 2. Principios técnico-tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de adversario y colectivas: ataque, defensa, contra-comunicación, etc.
	6. DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO Y VOLEIBOL IND.	3. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. 4. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. 5. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. 6. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	7. ORIENTACIÓN	1. 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.
	8. DEPORTES ACUÁTICOS: FÚTBOL PLAYA, VOLEY PLAYA, KAYAK...	2. Técnicas de progresión en entornos no estables. 3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. 4. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. 5. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en kayak en entornos naturales.
JUEGOS Y DEPORTES	9. JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: FLOORBALL Y ROPE SKIPPING	1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de actividades físico-deportivas alternativas. 2. Principios técnico-tácticos y reglamentarios flexibles. 3. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. 4. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. 5. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. 6. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
EXPRESIÓN CORPORAL / CONDICIÓN FÍSICA	10. EXPRESIÓN CORPORAL: AEROBICS Y YOGA.	1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. 2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. 3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. 4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. 5. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas. 6. Bailes tradicionales/contemporáneos, como manifestación artístico-expresiva. Coreografías de acrosport. 7. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

### **3.3. LIBRE DISPOSICIÓN EN 3º DE ESO: E.F. PARA LA SALUD.**

#### **A. Finalidad de la Libre Disposición.**

Como viene recogido en nuestro Plan de Centro, en el apartado del Proyecto Educativo, la Libre Disposición se utilizará en tercero de la ESO para talleres de tareas y proyectos. En el caso de la EF servirá como apoyo y refuerzo de la Actividad Física para la Salud, como esa tercera hora que tantos años venimos demandando los profesores del área, trabajándose los siguientes....

#### **B. Contenidos transversales de actividad físico-recreativas y salud.**

- Higiene, deporte y salud.
- Condición Física: capacidades físicas básicas implicadas en la salud (Resistencia, Fuerza Resistencia y Flexibilidad).
- Actividad física y salud integral: la recreación como alternativa en la utilización del tiempo de ocio.
- Ejercicios contraindicados en la práctica de la actividad física.
- Ejecución de sesiones prácticas de acondicionamiento físico a través de juegos y actividades recreativas en general.
- Prácticas físicas de carácter recreativo orientadas a la concienciación de las distintas capacidades físicas, tanto básicas como derivadas.
- Toma de conciencia de la necesidad de la práctica físico-deportiva como medio de mejora de la salud.
- Colaboración respetuosa con los compañeros, ayudándoles a entender y ejecutar en las mejores condiciones los ejercicios físicos.
- Valoración de la importancia del conocimiento de las prácticas contraindicadas como medida de prevención de accidentes y lesiones deportivas.
- Valoración de la necesidad de conocer la naturaleza y origen de las lesiones deportivas básicas para proceder oportunamente en el caso de que se presenten.

#### **C. Evaluación:**

La evaluación irá paralela al proceso evaluador de la propia asignatura de EF, por tanto se utilizarán los mismos instrumentos y herramientas a tal fin. Aprovechando la plataforma Classroom, el alumnado recibirá contenidos teóricos que reforzarán los desarrollados en la práctica física.

#### **D. Calificación:**

La nota de Libre Disposición no forma parte de la nota media junto a las demás materias, por lo que en todas las evaluaciones tendrá un carácter meramente informativo, luego será la misma nota de la materia de EF, por servir de refuerzo y complemento de esta.

#### 4. ELEMENTOS CURRICULARES EN BACHILLERATO.

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

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

En la materia de Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La asignatura se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no sólo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a sus intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación. Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

##### 4.1. COMPETENCIAS CLAVE (Las mismas para la Secundaria Obligatoria).

##### 4.2. OBJETIVOS.

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

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

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

### 4.3. CONTENIDOS.

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

1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2. Relación ingesta y gasto calórico.
3. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.
4. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
5. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
6. Características de las actividades físicas saludables.
7. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
8. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
9. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
10. La actividad física programada.
11. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
12. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
13. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
14. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
15. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
16. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
17. Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
18. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
19. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
20. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
21. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
22. Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
23. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
24. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

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

1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.
3. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud.
4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
5. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
6. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
7. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
8. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
9. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
10. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

**Bloque 3. Juegos y deportes.**

1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
4. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.
5. Deportes de raqueta y/o de lucha.
6. Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición.
7. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
8. Los sistemas de juego.
9. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
10. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
11. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
12. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

**Bloque 4. Expresión corporal.**

1. Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acroport, etc.
2. Realización de composiciones montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
3. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
4. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

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

1. Programación y 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 ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.
2. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

**4.4. CONTENIDOS TRANSVERSALES.**

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

La *educación para la convivencia y el respeto* se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

La *igualdad real y efectiva* se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socioculturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

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

El carácter integrador del currículo requiere una *cooperación efectiva de la Educación Física con otras materias*, destacando por ejemplo su relación con la Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, etc. Esta cooperación se puede realizar potenciando los aprendizajes basados en proyectos donde, desde diferentes materias de forma interdisciplinar, se trabajen núcleos temáticos de interés para el alumnado permitiendo un aprendizaje integral.

En este sentido las *actividades complementarias y extraescolares* tienen un protagonismo especial. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc. ofrecen el escenario ideal para su desarrollo de esta materia. Además es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. La Educación Física debe valorar y aprovechar, a su vez, la riqueza cultural de Andalucía,

como las tradiciones andaluzas, los juegos populares y los bailes propios de Andalucía, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

#### 4.5. METODOLOGÍA.

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

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

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo. Desde la Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

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

Asimismo, se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana. La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. La Educación Física proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

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

Para el desarrollo de los contenidos relacionados en esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los entornos naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

#### 4.6. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

<p>2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>
<p>3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>8. 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. CSC, SIEP.</p>	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
<p>9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.</p>	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada para su discusión y difusión.</p>
<p>10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>10.1. Planifica y participa en actividades físicas en la naturaleza. 10.2. Mantiene una actitud de seguridad propia y de los demás y de respeto al medio ambiente.</p>

**5. DESARROLLO DEL CURRÍCULUM EN BACHILLERATO.**

**5.1. PRIMERO DE BACHILLERATO.**

Bloque temático	UD	Título Unidad didáctica	Horas	Trimestre		
				1º	2º	3º
SALUD Y CALIDAD DE VIDA	1	Hábitos saludables y perjudiciales para la salud. Programa individualizado.	3	x	x	x
	2	Cualidades físicas. Resistencia, Fuerza y ADM (Flexibilidad)	8	x		
	3	Test de Condición Física y motriz	6	x		x
CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ	4	Rope Skipping	3	x	x	
	5	Deportes alternativos: Floorball y Beisbol adaptado.	8		x	
JUEGOS Y DEPORTES	6	Fútbol.	4		x	
	7	Deportes colectivos: Baloncesto y Voleibol. Técnicas individuales.	4		x	x
	8	Deportes palas y raquetas.	4		x	x
ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA	9	Sentir la Naturaleza: Senderismo.	3	x	x	x
EXPRESIÓN CORPORAL	10	¡Nuestro cuerpo habla! Aerobics	6			x
	11	Relajación, respiración y ejercicio. Yoga	6			x

Trimestres	Unidades Didácticas	Criterios	Estándares (*1)	Instrumentos de evaluación (*2)
1	1. Hábitos saludables y perjudiciales. Programa individualizado.	4	4.1, 4.2	Trabajo ind. (Observación Sistemática, OS) Trabajo individual con seguimiento (Strava)
		5	5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5,5.6	
		7	7.1, 7.2, 7.3	
		9	9.1	
2	2. Cualidades físicas. R, F y Flexibilidad	4	4.3, 4.4	Trabajo práctico individual Trabajo individual con seguimiento (Strava) Trabajo individual
		5	5.2	
		9	9.2	
3	3. Test de condición física	5	5.2, 5.3	Test de CF y Motriz <a href="http://www.portalfitness.com">www.portalfitness.com</a> (autovaloración)
		9	9.1	
2	4. Rope Skipping	1	1.2	OS Trabajo individual Escala de heteroevaluación en práctica social de referencia Trabajo individual
		3	3.2, 3.4, 3.5	
		9	9.2	
		5	5.2, 5.3	
2	5. Deportes alternativos: Floorball y Beisbol adaptado.	1	1.1	Trabajo individual Prueba práctica (hoja de observación)
		2 y 4	2.1, 2.2, 2.3, 4.2	
		10	10.1, 10.2	
		3	3.5	
3	6. Fútbol	1	1.2, 1.3	OS del Trabajo individual. Test Preguntas orales.
		3	3.5	
		1	1.1, 1.2	
		3	3.1	
3	7. Deportes colectivos: Baloncesto y Voleibol. Técnicas individuales.	1	1.1, 1.4	OS del Trabajo individual. Elaboración de rutas.
		3	3.2, 3.3	
		2	2.1, 2.2, 2.3	
1,2,3	8. Deportes de pala y raqueta.	1	1.1, 1.2	OS del Trabajo individual. Test Prueba práctica
		3	3.1	
3	9. Sentir la Naturaleza: Senderismo.	1	1.1, 1.4	OS del Trabajo individual. Elaboración de rutas.
		3	3.2, 3.3	
		2	2.1, 2.2, 2.3	
1,2,3	10. ¡Nuestro cuerpo habla! Aerobics	1	1.1, 1.2	Prueba práctica individual.
		3	3.1	
1,2,3	11. Relajación, respiración y ejercicio: Yoga	1	1.1, 1.4	Trabajo físico individual
		3	3.2, 3.3	
1,2,3	TODAS	6 y 8	6.1, 6.2, 8.1, 8.2	Observación, Lista de control y Registro diario

ADEMÁS DE TODOS LOS INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN SEÑALADOS, TAMBIÉN SE UTILIZARÁ LA OBSERVACIÓN DIRECTA EN CLASE, LA LISTA DE CONTROL Y EL REGISTRO ANECDÓTICO DIARIO A LO LARGO DE TODAS LAS CLASES DE CADA UNIDAD DIDÁCTICA.

## **GRUPOS BILINGÜES:**

Además de los criterios y estándares de aprendizaje mencionados anteriormente, para los grupos bilingües, serán criterios de evaluación:

1. Conocer los principales términos en inglés de los diferentes contenidos de cada una de las unidades didácticas.
2. Conocer el origen anglosajón de los diferentes deportes.
3. Realizar trabajos teórico-prácticos en inglés.
4. Realizar exposiciones de trabajos temáticos en inglés.

A la hora de la calificación se añadirá hasta un punto (10%) de la nota total del alumno/a.

## **5.2. OPTATIVA DE 2º DE BACHILLERATO.**

### **1. Objetivos.**

Teniendo en cuenta las características Psicológicas, fisiológicas y de desarrollo motor, es decir, la perspectiva psicopedagógica, así como también las perspectivas referidas a experiencias previas (capacidades adquiridas en educación primaria, secundaria y bachillerato) y la lógica interna de la materia, la SECUENCIA DE OBJETIVOS que se propone es la siguiente:

1. Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la actividad física y del conocimiento de los mecanismos fisiológicos de adaptación a la misma, promoviendo la prevención de conductas que comporten riesgos para la salud, tanto individual como colectiva.
2. Planificar actividades físicas que contribuyan a satisfacer sus necesidades personales y que constituyan un medio para el disfrute del tiempo de recreo y ocio, utilizando las nuevas tecnologías.
3. Reconocer y valorar las actividades físico-deportivas habituales en Andalucía como rasgo natural propio, facilitando el uso adecuado y el disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.
4. Incrementar sus posibilidades de rendimiento mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades específicas como expresión de la mejora de la salud y eficacia motriz, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia.
5. Participar en actividades físico-deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen los efectos negativos para la salud individual y colectiva, como el consumo de tabaco, alcohol, medicamentos y otras drogas, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.
7. Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento en diversas manifestaciones artísticas, culturales y deportivas como medio de expresión y comunicación.
8. Favorecer iniciativas de asociacionismo juvenil físico-deportivo-recreativo, así como valorar posibles estudios y salidas profesionales en este ámbito.

**2. Secuenciación de contenidos.**

<b>I. Contenidos transversales:</b>		
1. Uso preferente de las tecnologías de la información y la comunicación, incluidas sus posibilidades interactivas y colaborativas, para la obtención, consulta, interpretación, ampliación y comunicación de la información necesaria para el desarrollo de los contenidos de la materia.		
2. Respeto del alumnado entre sí y hacia el profesorado, así como colaboración entre iguales y con los docentes en las diferentes actividades propuestas.		
3. Interés por la elaboración y ejecución de los planes de entrenamiento conducentes al desarrollo de los hábitos saludables y de la calidad de vida, la ocupación de su ocio, su integración y socialización.		
4. Desarrollo de la propia superación mediante la práctica física reparadora de su autoestima y auto-concepto, con el reconocimiento y valoración de sus propias limitaciones.		
5. Utilización del vocabulario propio de la materia.		
<b>II. El acondicionamiento físico: su estudio y puesta en práctica.</b>		
6. Concepto de condición física y del acondicionamiento físico (mantenimiento, alto rendimiento, salud, ocio y recreación). El entrenamiento deportivo.		
7. Relación entre salud, calidad de vida y acondicionamiento físico.		
8. Conocimiento de las bases anatómicas y funcionales del cuerpo humano.		
9. Estudio de las leyes de la adaptación como principios fisiológicos básicos.		
10. Interpretación de los principios de la teoría del entrenamiento.		
11. Profundización en el reconocimiento de las capacidades físicas condicionales.		
12. Análisis de las capacidades coordinativas mediante la práctica de juegos y deportes.		
13. Conocimiento y ejecución de los sistemas, métodos y medios del entrenamiento.		
14. Utilización de la planificación y programación deportiva con conocimiento de las estructuras temporales.		
15. Iniciación en el conocimiento del aprendizaje motor mediante la práctica deportiva.		
16. Aplicación de los tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento.		
17. Valoración de la realización de sesiones prácticas controladas en el entorno natural y de actividades recreativas y deportivas, así como de las diseñadas con soporte musical.		
<b>TEMPORALIZACIÓN DE UNIDADES DIDÁCTICAS</b>		
<i>TRIMESTRE</i>	<i>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</i>	<i>Nº sesiones</i>
<b>PRIMER TRIMESTRE (16-20 sesiones)</b>	Test de evaluación de la CF y motriz (Evaluación inicial). Pruebas de FCCAFD (EUROFIT).	6-8
	Condición Física I, para mejorar la salud. Calentamiento. Fuerza, Resistencia y Flexibilidad. Trabajo en el Medio Natural: rutas de senderismo, bicicleta, etc.	10-12
<b>SEGUNDO TRIMESTRE (14 sesiones)</b>	Condición física II: Trabajo de CF individualizado. Primeros auxilios: trabajo teórico-práctico. RCP.	4
	Voleibol. Aspectos técnico-tácticos individuales y colectivos.	4
	Condición Física III + Atletismo: Pruebas combinadas.	4
	Baloncesto iniciación y perfeccionamiento de técnicas básicas individuales.	2
<b>TERCER TRIMESTRE (8-12 sesiones)</b>	Condición Física III. Expresión corporal: aerobics, yoga, relajación.	3-4
	Baloncesto. Aspectos técnico-tácticos colectivos (teórico-práctico).	2-4
	Actividades en el medio natural: Senderismo.	3-4

ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
1. Utiliza las TICs valorando sus posibilidades interactivas y colaborativas.	Trabajo teórico individual
2. Obtiene la información necesaria interpretando y ampliando los contenidos estudiados en clase.	
3. Respeta a sus compañeros y al profesor.	Observación y Registro anecdótico diario
4. Respeta el material y las instalaciones.	
5. Se interesa por los diferentes métodos y planes de entrenamiento.	
6. Valora la actividad física como medio para desarrollar hábitos saludables y de la calidad de vida, la ocupación del tiempo de ocio, su integración y socialización.	Seguimiento individual de plan de entrenamiento
7. Desarrolla su la propia práctica con el reconocimiento y valoración de sus propias limitaciones.	
8. Utiliza un vocabulario propio de la materia.	Preguntas orales individuales
9. Comprende y conoce los conceptos de condición física y de acondicionamiento físico (mantenimiento, alto rendimiento, salud, ocio y recreación).	Pruebas Escritas. Pruebas Prácticas. Trabajos escritos.
10. Conoce y desarrolla entrenamientos deportivos adaptados a sus posibilidades.	
11. Conoce las bases anatómicas y funcionales del cuerpo humano.	
12. Conoce las leyes de la adaptación como principios fisiológicos básicos.	
13. Conoce e interpreta los principios de la teoría del entrenamiento.	
14. Conoce y analiza en profundidad las capacidades físicas condicionales mediante la práctica de juegos y deportes.	
15. Conoce y ejecuta sistemas, métodos y medios del entrenamiento.	
16. Conoce los elementos básicos del aprendizaje motor y de la programación deportiva.	
17. Realiza tests y pruebas de campo como instrumento de evaluación para el seguimiento del plan de entrenamiento.	Pruebas prácticas
18. Realiza y valora sesiones prácticas controladas en el entorno natural y de actividades recreativas y deportivas, así como de las diseñadas con soporte musical.	Observación sistemática

**6.- Evaluación y calificación.**

Evaluación Inicial (EI)	Siguiendo la <b>Instrucción 10/2020 de 15 de junio y el apartado G del Plan de Centro</b> , se realizará una EI, para conocer el nivel de nuestro alumnado. En nuestra materia utilizaremos sobre todo TESTS de CF y Motriz. No obstante somos conscientes que debido a las circunstancias de la COVID-19 la metodología y los contenidos deberán ser modificados para minimizar el riesgo de contagios, objetivo casi prioritario en este curso. Por ello, aunque partiremos del nivel individualizado de cada alumno/a, es probable que no lleguemos a alcanzar los objetivos previstos en algunos casos.																									
Instrumentos de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pruebas escritas.</li> <li>• Pruebas prácticas (incluidos los test de CFM).</li> <li>• Hojas de registro.</li> <li>• Clasificaciones de torneos y competiciones.</li> <li>• Trabajos teóricos con formato digitales o manuscritos.</li> <li>• Observación sistemática, hoja de registro del profesor (NOTA DE ALGUNAS SESIONES)</li> <li>• Observación anecdótica del desarrollo de las sesiones (NOTA DIARIA)</li> <li>• Cuestionarios.</li> <li>• <b>Etc, etc... (Todos los especificados para los diferentes niveles)</b></li> </ul>																									
Criterios de calificación: relación criterios-estándares de aprendizaje	<p>El sistema de calificación está basado en los estándares de aprendizaje que a su vez están vinculados a los criterios de evaluación. Por tanto, la calificación irá en función del número de estándares superados en cada uno de los trimestres y final de curso. Basándose en el principio de evaluación continua, el número de criterios a superar se va sumando de un trimestre a otro, pues el porcentaje para cada nota se calcula sobre el total de estándares hasta ese momento. En la siguiente tabla se detallan los porcentajes de estándares a superar por el alumno/a para cada nota.</p> <table border="1" data-bbox="534 1021 1353 1373"> <thead> <tr> <th>NOTA</th> <th>PORCENTAJE DE ESTÁNDARES A SUPERAR</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td>0-15 %</td></tr> <tr><td>2</td><td>16-30 %</td></tr> <tr><td>3</td><td>31-45 %</td></tr> <tr><td>4</td><td>46-60 %</td></tr> <tr><td>5</td><td>61-65 %</td></tr> <tr><td>6</td><td>66-70 %</td></tr> <tr><td>7</td><td>71-75 %</td></tr> <tr><td>8</td><td>76-80 %</td></tr> <tr><td>9</td><td>81-90 %</td></tr> <tr><td>10</td><td>90-100 %</td></tr> </tbody> </table>				NOTA	PORCENTAJE DE ESTÁNDARES A SUPERAR	1	0-15 %	2	16-30 %	3	31-45 %	4	46-60 %	5	61-65 %	6	66-70 %	7	71-75 %	8	76-80 %	9	81-90 %	10	90-100 %
NOTA	PORCENTAJE DE ESTÁNDARES A SUPERAR																									
1	0-15 %																									
2	16-30 %																									
3	31-45 %																									
4	46-60 %																									
5	61-65 %																									
6	66-70 %																									
7	71-75 %																									
8	76-80 %																									
9	81-90 %																									
10	90-100 %																									
Homogeneización: evaluación en competencias (% para cada una)	CMCT (Matemática, CCia y Tecnología): 40%. CSC (Social y Cívica): 20%.	CAA (Aprender a aprender): 5%. SIEP (Iniciativa y espíritu emprendedor): 5%.	CCL (Lingüística): 5%. CCC (Comunicación y expresiones culturales): 20%.	CD (Digital): 5%																						

**IMPORTANTE PARA TODOS LOS CURSOS:**

1. El 40% o más de faltas justificadas implica ser exento en la práctica de los contenidos que se han tratado y por tanto se evaluará de forma teórica (trabajo, prueba escrita,...). En el caso del alumnado que trabaja de forma telemática por motivo del COVID-19, se plantearán los mismos contenidos adaptados a su situación y se llevará un seguimiento de su aprendizaje a través del Classroom.
2. Cada trimestre debe ser aprobado por separado. Los mecanismos de recuperación de cada trimestre los establecerá el profesor según las características de los contenidos tratados.
3. Debido al carácter procedimental de nuestra materia, el hecho de faltar injustificadamente supone una nota negativa para esa sesión, al margen de lo que la comisión de absentismo decida al respecto.

## 7.- PROGRAMAS DE RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES NO ADQUIRIDOS (MATERIAS PENDIENTES).

El alumnado que promocione sin haber superado el área de Educación Física seguirá un programa de refuerzo destinado a la recuperación de los aprendizajes no adquiridos y deberá superar la evaluación correspondiente a dicho programa.

Corresponde al profesorado del Departamento de Educación Física la organización de estos programas de refuerzo. De su contenido se informará al alumnado y, en su caso, a sus padres, madres o tutores al comienzo del curso escolar.

Puesto que la materia de Educación Física está presente en todos los cursos de la ESO, el profesorado responsable de llevar a cabo estos programas será el profesorado de la materia del curso actual.

El programa de refuerzo incluirá los siguientes puntos:

### A. Actividades de recuperación recomendadas.

Puesto que los contenidos del área de Educación Física tienen continuidad en todos los cursos de la ESO (como queda reflejado en esta Programación Didáctica), las actividades de recuperación consisten en el seguimiento de las clases de Educación Física del curso en el que actualmente se encuentra matriculado el alumno, siguiendo la programación del profesor de dicho grupo y curso.

### B. Horario de atención personalizada.

El alumnado puede dirigirse a su profesor o al Jefe del Dpto. durante las clases o en horario de recreo, para resolver dudas sobre el seguimiento de dicha programación.

### C. Procedimientos de recuperación y calendario.

El alumnado con la asignatura pendiente llevará a cabo el procedimiento de evaluación del curso en el que se encuentra matriculado, atendiendo al calendario establecido por el profesor de dicho curso y grupo, organizado por unidades didácticas y evaluaciones trimestrales.

### D. Contenidos mínimos y criterios de evaluación.

Los contenidos mínimos serán los mismos contenidos que están establecidos en la programación del curso en el que está matriculado, estableciéndose como criterio de evaluación que el alumnado debe superar un 50 % de los estándares de aprendizaje del curso en el que se encuentra matriculado para tener una calificación positiva en la asignatura pendiente. Esta evaluación se llevará a cabo trimestralmente.

## 8.- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad tiene su base legal en la **Orden de 25 de julio de 2008** (BOJA 28/08/2008) y las **Instrucciones del 22 de junio 2015**, de la dirección general de participación y equidad por las que se establece el protocolo de detección e identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.

También mencionar la **Instrucción 10/2020, de 15 de Junio**, donde se recoge la necesidad de elaborar un plan para atender a la diversidad, tal y como se refleja en el apartado G de nuestro Plan de Centro.

La atención a la diversidad se fundamenta en dos pilares:

- 1.- *Prevención, detección e identificación de necesidades*
- 2.- *Respuesta educativa a estas necesidades*

### 8.1.- Prevención, detección e identificación de necesidades.

La detección e identificación de necesidades en esta área se lleva a cabo a través de las siguientes acciones:

- *Informes* de los tutores/as y del Departamento de Orientación con respecto alumnado con NEA ya detectado previamente, bien de cursos pasados, bien a partir del informe que viene de sus respectivos colegios.
- *Cuestionario de Salud*. En la primera clase del curso se le hace entrega al alumnado de un Cuestionario de Salud que deben rellenar y firmar los padres/madres/tutores legales, en el que se solicita información a los mismos acerca de todo aquello que pueda afectar al normal desarrollo de la asignatura de Educación Física (enfermedades, alergias, problemas motóricos, intervenciones quirúrgicas recientes, alteraciones osteoarticulares, etc)
- *Detección* de alguna necesidad durante las primeras sesiones del curso.
- *Evaluaciones iniciales*. Información aportada en la reunión de evaluación inicial de cada equipo educativo.

Así, la tipología de alumnos que van a recibir medidas que requieran de especial atención, es la siguiente:

1. Alumnos con alguna enfermedad, alteración y/o discapacidad motora, bien sea temporal o permanente (exentos).
2. Alumnos con alguna alteración o déficit de tipo cognitivo e intelectual.
3. Alumnos con algún desfase psicomotriz.

## 8.2.- Respuesta educativa a estas necesidades

La respuesta a estas necesidades puede ser:

### A) *Respuesta educativa ordinaria*

Va encaminada a todo el alumnado y consiste en la aplicación de medidas generales a través de recursos personales y materiales generales. Consiste en la diversificación de procedimientos e instrumentos de evaluación. En Educación Física se concreta en medidas como:

- Simplificación o variantes de tareas y/o pruebas
- Simplificación o alteración de reglas de juego
- Ayudas de compañeros/as o el profesor para llevar a cabo una tarea o juego

### B) *Respuesta educativa diferente a la ordinaria*

Se considera atención educativa diferente a la ordinaria la aplicación de medidas específicas (de carácter educativo y/o de carácter asistencial). Se consideran medidas específicas de carácter educativo las diferentes propuestas de modificaciones o ampliaciones en el acceso y/o en los elementos curriculares, con objeto de responder a las NEAE que presenta un alumno o alumna de forma prolongada en el tiempo.

La propuesta de adopción de las medidas específicas de carácter educativo vendrá determinada por las conclusiones obtenidas tras la realización de la evaluación psicopedagógica y serán recogidas en el informe de evaluación psicopedagógica.

Las medidas específicas que afectan a la asignatura y el Departamento de Educación Física son:

AAC	ADAPTACIONES DE ACCESO
ACNS	ADAPTACIÓN CURRICULAR NO SIGNIFICATIVA
ACS	ADAPTACIÓN CURRICULAR SIGNIFICATIVA
PRER	PROGRAMA DE REFUERZO EDUCATIVO PARA REPETIDORES

**1.- Adaptaciones de Acceso (AAC):** Serán propuestas en aquellos casos en los que las necesidades educativas especiales derivadas de la limitación funcional requieran elementos para el acceso al currículum (rampas, material adaptado, ordenador, sistemas braille...). En nuestra asignatura son comunes las adaptaciones del material y equipamiento deportivo a cada una de las necesidades que se presenten.

En este apartado cabe mencionar este curso aquellos alumnos y alumnas que por su **especial vulnerabilidad al COVID19**, o por culpa de un confinamiento total o parcial, tengan que recibir una adaptación de los medios de aprendizaje, siendo estos **telemáticos**.

**2.- Adaptaciones Curriculares No Significativas (ACNS):** Serán propuestas cuando el alumno o alumna presente un desfase curricular en relación con la programación didáctica de la asignatura de Educación Física:

Estas adaptaciones requerirán que el informe de evaluación psicopedagógica del alumno o alumna recoja la propuesta de aplicación de esta medida. Estas adaptaciones no afectarán a la consecución de las competencias clave, objetivos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.

El documento de la ACNS será cumplimentado en el sistema de información SÉNECA. La ACNS tendrá que estar cumplimentada y bloqueada antes de la finalización de la primera sesión de evaluación.

**3.- Adaptaciones Curriculares Significativas (ACS):** Serán propuestas al alumnado con NEE cuando:

- Presenta un desfase curricular superior a dos cursos en la asignatura de Educación Física
- Presenta limitaciones funcionales derivadas de discapacidad física o sensorial, que imposibilitan la adquisición de los objetivos en esta asignatura.

El responsable de la elaboración de las ACS será el profesorado especialista en educación especial, con la colaboración del profesorado de Educación Física y contará con el asesoramiento del Departamento de Orientación.

La aplicación de las ACS será responsabilidad del profesor o profesora de Educación Física, con la colaboración del profesorado especialista en educación especial y el asesoramiento del Departamento de Orientación.

La evaluación será responsabilidad compartida del profesorado de Educación Física y del profesorado especialista de educación especial.

El documento de la ACS será cumplimentado en el sistema de información SÉNECA por el profesorado especialista en educación especial. La ACS tendrá que estar cumplimentada y bloqueada antes de la finalización de la primera sesión de evaluación.

#### 4. Programa de refuerzo educativo para repetidores:

En principio este alumnado podrá seguir el ritmo normal de la clase en la que se halle, sin embargo en nuestra materia tendremos las siguientes consideraciones:

- La madurez física de este alumnado está desfasada con respecto al grupo, aspecto que tendremos en cuenta a la hora de los agrupamientos: parejas adecuadas, utilizarlos como ejemplo, utilizarlos en labores de ayuda al profesor (arbitraje, organización de grupos, control, etc).
- Reforzaremos, si es necesario, aquellos conceptos que no hayan sido suficientemente aclarados en cursos anteriores.

### 8.3. EXENTOS:

Previendo que nos vamos a encontrar con distintas situaciones a lo largo del curso, vamos a hacer dos apartados distintos en los que se contemple a los alumnos/as con lesiones de corta duración, y aquellos que van a ser contemplados como exentos según la Orden de 10 de julio de 1995.

#### A) Exentos de corta duración.

Se trata de aquellos alumnos/as que por diversas circunstancias no pueden hacer actividad física uno a varios días. Estos alumnos/as deben justificar médicamente o por medio de sus padres la causa.

- Cada día que no se haga práctica y no se justifique, resta 0,5 puntos en la nota global del trimestre.
- Cada día que no se haga práctica se debe leer un artículo o llevar un diario de la clase (según el profesor), que será evaluado y contemplado como nota de clase.
- El 40% de clases sin hacer práctica implica ser considerado como exento de larga duración en esa evaluación.

#### B) Exentos de larga duración.

Para la evaluación de estos alumnos/as vamos a seguir la Orden de 10 de julio de 1995 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 (BOE 168/95 de 15 de julio de 1995).

Esta Orden no contempla la exención total salvo para alumnos/as de más de 25 años. Siendo el espíritu de la misma que todos los alumnos/as participen de distintas actividades integrándose de esa manera con el grupo.

En primer lugar, **para ser considerado exento** se debe justificar la exención donde se indica de forma expresa el tipo de actividades, deportes y ejercicios contraindicados para ti. Para ello se deben realizar las siguientes acciones:

- Rellenar el impreso de solicitud de dispensa o exención de actividades prácticas en la asignatura de educación física. (Orden 10 - 7 - 95, B.O.E. de 15 - 7 - 95 ) (Anexo 2)
- Y adjuntar un certificado médico oficial donde tu médico de cabecera o el médico especialista que te esté tratando, señale el problema que tienes y qué tipo de actividades, deportes o ejercicios son contraindicados para ti.

Una vez se haya considerado la exención se tendrá que:

- Asistir a todas las clases: estar exento de parte o de todas las prácticas no exime de ir a clase. El/la profesor/a tendrá en cuenta para la nota los mismos aspectos que para el resto de los compañeros/as. Asistencia, puntualidad, comportamiento, ayudas en el material, etc.
- Se deberá realizar todos los controles escritos y/o trabajos que el profesor señale para toda la clase.
- Llevar al día el cuaderno de clase, que será calificado varias veces a lo largo del curso por el/la profesor/a, reflejando en dicho cuaderno todo lo que se indica en el apartado correspondiente de esta guía.
- Presentar al/la profesor/a los trabajos escritos que para cada evaluación se señalen y en la fecha que se indique.
- En definitiva, el alumno exento deberá superar los estándares de aprendizaje con diferentes instrumentos que el resto.

**C) CUESTIONARIO BÁSICO DE SALUD (lo rellenan y firman los padres)**

Nombre y apellidos del alumno/a: \_\_\_\_\_ Curso y grupo: \_\_\_\_\_

Con el objetivo de un desarrollo satisfactorio de las clases de Educación Física, y para prevenir problemas de salud o físicos de su hijo/a le ruego conteste con seriedad este cuestionario. Estos datos serán tratados con total confidencialidad.

Enfermedad o problema físico: \_\_\_\_\_

**AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DEL DEPARTAMENTO:**

Autorizo a mi hijo/a a salir del centro acompañado del profesor de Educación Física para realizar aquellas actividades complementarias aprobadas para el departamento(durante el horario escolar y en el entorno próximo); comprometiéndose a: respetar las normas establecidas en cuanto a horario de salida y vuelta, mostrar un comportamiento adecuado en todas las situaciones y lugares, no consumir ningún tipo de bebida alcohólica o tabaco, cumplir con cualquier otra norma dictada por el profesor o profesores acompañantes, que no serán responsables de cualquier daño que pueda sufrir o causar el alumno/a como consecuencia de su actuación imprudente o irresponsable. Así mismo doy mi conformidad para que en caso necesario, reciba los cuidados médico sanitarios bajo dirección facultativa. Firmado,

D/Doña.....con DNI nº....., como padre, madre o tutor/a del alumno/a.

Les saluda atentamente, agradeciendo su colaboración, el profesor de E.F.

**9. Actividades Complementarias y Extraescolares.**

Las actividades del Departamento de Educación Física se presentan en la siguiente tabla:

<p><b>ACTIVIDADES PARA TODOS LOS CURSOS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• “Activa tu corazón”: realización de actividades tipo aeróbico en horario extraescolar.</li> <li>• Ruta en bici.</li> <li>• Marcha popular.</li> <li>• Actividades en la Naturaleza.</li> <li>• II Jornada Deportiva Intercentros .</li> <li>• Jornadas de Natación.</li> <li>• Acampada.</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDADES PRIMER CICLO</b> (1º a 3º de ESO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades náuticas en puerto deportivo de Águilas.</li> <li>• Multiaventura en Cazorla.</li> <li>• Juegos y deportes en la playa.</li> <li>• Senderismo y multiaventura.</li> <li>• Piragüismo.</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDADES SEGUNDO CICLO</b> (4º de ESO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jornadas de esquí en Sierra Nevada.</li> <li>• Senderismo y espeleología en Cuevas de Sorbas.</li> <li>• Actividades en el gimnasio-piscina.</li> <li>• Visita a un entrenamiento o partido de algún deporte.</li> <li>• Actividades náuticas-acuáticas en Águilas.</li> <li>• Viaje de estudios (colaboración).</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDADES para BACHILLERATO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jornadas de esquí en Sierra Nevada.</li> <li>• Multiaventura en Cazorla.</li> <li>• Actividades acuáticas.</li> <li>• Actividades en gimnasio.</li> </ul>

El Departamento de Educación Física deja abierta la posibilidad de organizar otras actividades extraescolares que deberán ser aprobadas por el Claustro y el Consejo Escolar.

( ESTE CURSO, A CAUSA DEL COVID´19, QUEDAN EXCLUIDAS TODAS LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES DEL DEPARTAMENTO POR RAZONES DE SEGURIDAD SANITARIA)

Con el fin de simplificar la labor de autorizar al alumnado para realizar actividades complementarias fuera del centro, al inicio del curso se les entrega la siguiente autorización que deben traer firmada por sus padres o tutores legales:

**I. AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS DEL DEPARTAMENTO:**

Autorizo a mi hijo/a .....a salir del centro acompañado del profesor de Educación Física para realizar aquellas actividades complementarias aprobadas para el departamento (durante el horario escolar y en el entorno próximo); comprometiéndose a: respetar las normas establecidas en cuanto a horario de salida y vuelta, mostrar un comportamiento adecuado en todas las situaciones y lugares, no consumir ningún tipo de bebida alcohólica o tabaco, cumplir con cualquier otra norma dictada por el profesor o profesores acompañantes, que no serán responsables de cualquier daño que pueda sufrir o causar el alumno/a como consecuencia de su actuación imprudente o irresponsable.

Así mismo doy mi conformidad para que en caso necesario, reciba los cuidados médico-sanitarios bajo dirección facultativa.

Firmado,

D/Doña.....con DNI nº....., como padre, madre o tutor/a del alumno/a.

**(ESTA AUTORIZACIÓN SIRVE PARA SALIR DEL CENTRO DURANTE LAS CLASES)**

**10. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA PARA EL ALUMNADO.**

En este apartado recomendamos una serie de libros para nuestro alumnado.

**1º Y 2º E.S.O.**

AUTOR	LIBRO	EDITORIAL	AÑO	TEMA
Sierra e Fabra, J.	El oro de los dioses	Del Bronce	1998	
Delibes, M.	Mi vida al aire libre	Destino	1989	Autobiográfico y divertido repaso que el famoso escritor realiza de todas sus actividades deportivas pasadas.
Garper, J.	Salida y meta. Historias de ciclismo contadas por fray bicicleta	Dorleta	1997	Cómico y desenfadado compendio sobre el ciclismo de carretera de élite. Con versos, anécdotas y lenguaje muy sencillo.
Trullás, J.	El nacimiento del Martínez Balompié	Don Balón	1989	Novela humorística en la que se describe la creación y desarrollo inicial de un club de fútbol barcelonés en los años 20. Divertida.
Torrecilla Fraguas, M.	Quinta personal	Don Balón	1985	Emplarizante relato sobre los reveses de la vida y la correspondiente transformación de las personas. El baloncesto es en esta ocasión el ambiente recreado.
Torbado, J.	Ensayo de banda	Don Balón	1988	De como la creación de un equipo de rugby recupera y cambia la vida de los jóvenes del extrarradio.
García Pascuala, M.	Bájame una estrella	Desnivel	1990	Sensaciones y sentimientos personales de una escaladora de roca a lo largo de sus viajes y escaladas. A modo de diario personal.
Sierra i Fabra, J.	El último set	SM	1991	Novela de una adolescente tenista de nivel mundial, que debe resolver sus problemas personales, para poder continuar con su carrera deportiva. Entretenida.
Lalana, F.	Scratch	SM	1992	Novela de intriga policíaca que se desarrolla dentro del mundo de los rallyes nacionales en la década de los 80. Coches, preparadores, contrabandistas y acción.
Moro, J.	El pié de Jaipur	Planeta/Seix Barral	1995	

**3º y 4º E.S.O.**

<b>AUTOR</b>	<b>LIBRO</b>	<b>EDITORIAL</b>	<b>AÑO</b>	<b>TEMA</b>
Riccarelli, U.	Un helado para la gloria	Maeva	2004	
Mariás, J.	Salvajes y sentimentales. Letras de fútbol	Aguilar	2000	
Varios (selección Valdano)	Cuentos de fútbol	Alfaguara	1995	Numerosos relatos breves sobre el fútbol, sus peculiaridades e historias. Se mezclan las perspectivas y leguajes latinoamericanas y españolas.
Varios (selección Valdano)	Cuentos de fútbol 2	Alfaguara	1998	
Morató, C.	Viajeras intrépidas y aventureras	Plaza y Janés	2001	
Calderón, E.	Deporte y límites	Anaya	1999	
Lastra, T.	La columna de andrópolis	Arthax	1991	Recopilación de artículos escritos por un corredor de fondo popular, durante meses en la prensa. Repasa carreras famosas, temas del atletismo actual, etc.
Padilla, I.	Amphitryon	Espasa	2000	Intrigante novela en torno a la 2ª Guerra Mundial, en la que el ajedrez cobra cierto protagonismo. Mucha intriga y ficción histórica.
Zweig, S.	Novela de ajedrez	El Acantilado	2000	Breve novela que describe una partida de ajedrez donde las personalidades y las historias individuales se enfrentan. Muy entretenida y agradable.
Varios (Selección Martínez, L.)	Cuentos de ciclismo	EDAF	2000	Conjunto de relatos variados y entretenidos con la bicicleta o el ciclismo como escenario. Los hay muy divertidos y amenos.
Faulkner, W.	La escapada	Alfaguara	1997	Novela de aventuras en las que un niño vive un viaje iniciático por los estados sureños de los EEUU, acabando en una disparatada carrera de caballos.
González Ledesma, F.	42 kilómetros de compasión	Don Balón	1986	Un escritor recibe el encargo de escribir sobre una atleta de Maratón. Algo aparentemente sencillo se va complicando a lo largo de la novela.
Blanco Vila, L.	Doméstico de lujo	Don Balón	1987	La Vuelta ciclista a España desde la perspectiva de un corredor vasco de nivel medio. Lo que vive dentro y fuera de la carrera.
Martí Ragué, L.	Cuando uno cree que los ojos hablan	Don Balón	¿1985?	Las relaciones personales se cruzan con el voleibol como fondo central de esta novela.
Sillitoe, A.	La soledad del corredor de fondo	Bruguera	1984	Un joven que vive en un reformatorio se revela contra sus "superiores" a través de su comportamiento en una carrera de resistencia.
Pérez-Reverte, A.	El maestro de esgrima	Alfaguara	1988	Novela histórica de intriga en la que se recrea con detalle la técnica de la esgrima, en la época en que esta pasaba de la utilidad defensiva al entretenimiento deportivo.
Pérez-Reverte, A.	La tabla de Flandes	Alfaguara	1992	Apasionante novela policíaca llena de contenidos históricos y de arte. Toda ella conducida por una partida de ajedrez detallada.

**BACHILLERATO.**

<b>AUTOR</b>	<b>TÍTULO</b>	<b>EDITORIAL</b>	<b>AÑO</b>	<b>TEMA</b>
Soriano, O.	Fútbol. Memorias del Míster Peregrino Fernández y otros relatos	Mondadori	1998	
Giratua, J.C.; Bonastre, X.	El Impulso de Beamon	Don Balón	1992	Trama policíaca y en cierto modo filosófica con permanente referencia a uno de los récords de atletismo más famosos de la historia.
Shaw, D.	Fútbol y franquismo	Alianza	1987	Ensayo y estudio histórico sobre las relaciones pasadas entre el fútbol español y la política en la época franquista.
Cela, C.J.	Once cuentos de fútbol	Don Balón	1992	Cómico y peculiar ficción futbolística a cargo del Premio Nobel. Extraño.
Arrabal, F.	La torre herida por el rayo	Destinolibro	1983	Novela cargada de suspense en la que dos personas que encarnan concepciones opuestas de la vida, se enfrentan en una partida de ajedrez descrita. Muy psicológica.
Gándara, A.	La media distancia	Destinolibro	1984	Novela en la que a través de la triste vida de un atleta de medio nivel, el autor nos acerca al rutinario mundo del entrenamiento. Algo deprimente
Simson, V; Jennings, A.	Señores de los anillos	Transparencia	1992	Ensayo periodístico que presenta escandalosas tramas políticas y empresariales que han ido conformando el deporte olímpico actual. Un bombazo.
Maurensig, P.	La variante Lüneburg	Tusquets	1995	La 2ª Guerra Mundial, el odio entre nazis y judíos, todo se enfrenta en una trama de asesinato y en el ajedrez. Con mucha intriga e interés.
Handke, P.	El miedo del portero al penalty	Alfaguara	1979	La tormentosa vida de una persona mediocre, trabajador mediocre e igualmente mediocre portero de fútbol. Algo sórdida y psicológica
García Sánchez, J.	El Alpe d'Huez	Plaza & Janés	1994	Minucioso relato de la etapa reina del Tour de Francia en la que un corredor español imaginario, cobra todo el protagonismo. Densa pero muy documentada.
Savater, F.	A caballo entre milenios	Aguilar	2001	El filósofo recorre los principales hipódromos del mundo para contarnos las carreras, hablarnos de literatura.

**11. METODOLOGÍA Y MODIFICACIÓN DE CONTENIDOS EN CASO DE CONFINAMIENTO.**

Ante la situación planteada por parte de la inspección educativa en cuanto a la posibilidad de confinamiento total o parcial, el departamento de de E.F. propone las siguientes modificaciones o adaptaciones curriculares y metodológicas:

**A. CONTENIDOS:**

Los contenidos en términos generales se mantienen, dando prioridad para todos los niveles a la Condición Física, como trabajo transversal y necesario ante la necesidad de actividad física en momentos de confinamiento. (como ya aparece en la programación didáctica como se ve en este cuadro, este COMPLEMENTO, se convertiría en el EJE FUNDAMENTAL de los contenidos en esta hipotética situación).

<p><b>PARA TODOS LOS GRUPOS COMO CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL PROPIOS DE LA EF (Durante todo el curso y como complemento de los demás contenidos)</b></p>	<p>Debido a la orientación de los contenidos de la E.F. hacia la mejora de la SALUD, y a las necesidades y las demandas de nuestro alumnado, se hace necesaria la inclusión de estas unidades didácticas que se trabajarán durante todo el curso académico y con todos los grupos, si bien será el profesor responsable en cada caso de ir desarrollándolas como crea oportuno. Servirán para complementar el trabajo de Condición Física que con los demás contenidos también se desarrolla, pero de manera más extensiva y a la vez más específica.</p> <p><b>U.D. RESISTENCIA AÉROBICA:</b> Desarrollo de la Capacidad de la Resistencia Aérobica con los medio a nuestro alcance: Carrera Continua, Trekking (senderismo), Deportes colectivos, etc.</p> <p><b>U.D. TRABAJO DE ABDOMINALES Y LUMBARES.</b> La relación entre el perímetro de la cintura y el riesgo de padecer una enfermedad cerebro-cardio vascular es linealmente proporcional, por eso desde la E.F. intentaremos crear el hábito de realizar este tipo de trabajo, que a su vez complementa el desarrollo de la Resistencia Aérobica.</p> <p><b>U.D. AMPLITUD DE MOVIMIENTOS</b> (Flexibilidad y Movilidad Articular). Presente en todos los Calentamientos, constituye el mejor medio para prevenir el riesgo de lesionarse.</p>
---	--

**B. COMPETENCIAS BÁSICAS, OBJETIVOS Y ESTANDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES:**

Se mantienen estos tres elementos curriculares tal y como aparecen en la programación, teniendo en cuenta que se deben conseguir unos mínimos con los medios, metodología e instrumentos de evaluación que disponemos. En este caso y dado el carácter procedimental y práctico de nuestra materia, los mínimos exigibles servirán para salvaguardar la salud física y mental de nuestro alumnado. Por lo tanto, y empleando la acción tutorial otorgada a cada uno de nosotros como docentes, debemos persuadir de la importancia de la actividad física para llevar mejor el día a día.

**C. METODOLOGÍA:**

Destacar y comentar dos aspectos de la metodología general de nuestra materia que aparecen en la programación:

"En relación a la realización de las tareas se buscará *implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje*, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo".

En situación de confinamiento, debemos aludir a la autonomía y responsabilidad de nuestros alumnos, pero no sólo de ellos, sino también de sus padres y madres, que ante nuestra ausencia física deben estar más encima de su proceso de aprendizaje.

"La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana".

De este punto deriva lo antes señalado sobre la necesidad de la realización de actividad física en ese momento.

**C.1. MEDIOS:**

Vamos a utilizar en general las TICs y en particular:

Plataforma digital Classroom: para la comunicación directa con el alumnado.

Videos: con enlaces de internet y algún tutorial de elaboración propia.

Fotos y documentos gráficos.

**D. EVALUACIÓN:**

En este apartado, modificaremos INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:

**D.1. INSTRUMENTOS:**

- Pruebas escritas.
- Trabajos teóricos con formato digital o manuscrito.
- Observación de vídeos del desarrollo de las sesiones prácticas.
- Cuestionarios.

**D.2. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN:**

Debido al carácter práctico de nuestra materia daremos más peso a la nota de los momentos en presencial y el telemático será calificado porcentualmente con menor peso y teniendo en cuenta el tiempo de duración del confinamiento.

Parte del curso presencial y evaluada en la práctica diaria: 80 % (valor de referencia aproximado)

Parte NO presencial y evaluada telemáticamente: 20 % (valor de referencia aproximado)

**E. ENLACES DE INTERÉS POR CONTENIDOS Y NIVELES:** estos enlaces son ejemplos de lo que se trabajaría en caso de confinamiento. Es un documento abierto en el que iremos añadiendo otros enlaces a lo largo del curso.

**PRIMERO DE ESO:**

UNIDADES DIDÁCTICAS	MATERIAL DIDACTICO DE TRABAJO TELEMÁTICO
1.- SALUD Y CALIDAD DE VIDA	Hábitos de vida saludable: <a href="https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html">https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html</a>
2.- CALENTAMIENTO	Definición del calentamiento en educación física y beneficios del mismo: <a href="https://mundoentrenamiento.com/calentamiento-en-educacion-fisica/">https://mundoentrenamiento.com/calentamiento-en-educacion-fisica/</a>
3.- CONDICIÓN FÍSICA A TRAVES DEL ATLETISMO	Resumen teórico del atletismo en educación física: <a href="https://youtu.be/zMmX1jwMdWU">https://youtu.be/zMmX1jwMdWU</a>
4.- HABILIDADES BASICAS Y GENÉRICAS	Las capacidades físicas básicas en educación física. <a href="https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/">https://mundoentrenamiento.com/capacidades-fisicas-basicas-en-educacion-fisica/</a>
5.- JUEGOS POPULARES INDIVIDUALES	Los juegos individuales en tiempos del Covid-19 <a href="https://efcompetencial.com/2020/05/08/educacion-fisica-en-tiempos-de-covid19/">https://efcompetencial.com/2020/05/08/educacion-fisica-en-tiempos-de-covid19/</a>
6.- INICIACIÓN A LOS DXT COLECTIVOS: TECNICAS INDIVIDUALES	Los deportes colectivos: <a href="https://www.juegoydeporte.com/deportes-colectivos/">https://www.juegoydeporte.com/deportes-colectivos/</a>
7.- DEPORTES DE PALA Y RAQUETAS I	Principales tipos de golpes: <a href="https://www.ertheo.com/blog/principales-golpes-tenis/">https://www.ertheo.com/blog/principales-golpes-tenis/</a>
8.- INTRODUCCIÓN A LA ORIENTACIÓN	Aprende las principales técnicas de orientación con mapas y GPS. <a href="https://www.desnivel.com/cultura/cultura-libros/aprende-dos-tecnicas-basicas-de-orientacion-con-mapa-y-gps/">https://www.desnivel.com/cultura/cultura-libros/aprende-dos-tecnicas-basicas-de-orientacion-con-mapa-y-gps/</a>
9.- JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS	El Pinfuvote, técnica, táctica y reglamento: <a href="https://www.pinfuvote.net/el-juego/">https://www.pinfuvote.net/el-juego/</a>
10.- EXPRESIÓN CORPORAL: JUEGOS EXPRESIVOS	Juegos de expresión corporal en educación física: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ihGhHguJ490">https://www.youtube.com/watch?v=ihGhHguJ490</a>

**SEGUNDO DE ESO (Bilingües en EF):**

<b>UNIDADES DIDÁCTICAS</b>	<b>MATERIAL DIDACTICO DE TRABAJO TELEMÁTICO</b>
1.- SALUD Y CALIDAD DE VIDA II	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2o-eso-1st-term/3-cf">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2o-eso-1st-term/3-cf</a>
2.- CALENTAMIENTO	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/1ertt/4-warmup">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/1ertt/4-warmup</a>
3.- CONDICIÓN FÍSICA A TRAVÉS DEL ATLETISMO II	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/apuntes-4oeso/2nd-term/322-training-methods">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/apuntes-4oeso/2nd-term/322-training-methods</a>
4. TRABAJO CON COMBA: SALTOS Y JUEGOS INDIVIDUALES	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/2oeso-2otrim/32-rj1basic-tech">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/2oeso-2otrim/32-rj1basic-tech</a>
5. FÚTBOL	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=x_rj4hcL55Y">https://www.youtube.com/watch?v=x_rj4hcL55Y</a>
6.- VOLEIBOL INDIVIDUAL	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2oeso-3ertrim/10-vb3-skills">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2oeso-3ertrim/10-vb3-skills</a>
7.- FOOT-BEISBOL	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k8Q0tBKwxt0">https://www.youtube.com/watch?v=k8Q0tBKwxt0</a>
8.- ORIENTACIÓN	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/1oeso3er-trim/94-orientteering-1">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/1oeso3er-trim/94-orientteering-1</a>
9.- PRIMEROS AUXILIOS	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/apuntes-4oeso/3rd-term/430-first-aid-and-cpr">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/apuntes-4oeso/3rd-term/430-first-aid-and-cpr</a>
10.- EXPRESIÓN CORPORAL: BAILES Y DANZAS	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=f7s9PQkNYeM">https://www.youtube.com/watch?v=f7s9PQkNYeM</a>

**TERCERO:**

<b>Unidades Didácticas</b>	<b>MATERIAL DIDACTICO DE TRABAJO TELEMÁTICO</b>
1. Calentamiento y hábitos saludables	<a href="http://mis30diarios.blogspot.com/2016/11/unidad-didactica-calentamiento.html">http://mis30diarios.blogspot.com/2016/11/unidad-didactica-calentamiento.html</a>
2. Atletismo. Correr, saltar, lanzar	<a href="https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm">https://www.efdeportes.com/efd141/unidad-didactica-el-atletismo-a-correr.htm</a>
3. ¡Voy a ponerme en forma!: Desarrollo de las cualidades físicas.	<a href="#">TRABAJANDO CF EN CASA I</a> <a href="#">TRABAJANDO EN CASA II</a> <a href="#">TRABAJANDO EN CASA III</a> <a href="#">TRABAJANDO EN CASA IV</a>
4. Habilidades motrices: Equilibrios y habilidades coordinativas.	<a href="#">HABILIDADES MOTRICES BASE TEÓRICA</a> <a href="#">TRABAJANDO EN CASA EL EQUILIBRIO</a> <a href="#">TRABAJANDO EL EQUILIBRIO EN CASA II</a> <a href="#">HABILIDADES COORDINATIVAS I</a> <a href="#">HABILIDADES COORDINATIVAS EN CASA II</a>
5. ¡Pasa por el aro!: Baloncesto I: Reglamento, técnica y táctica individual	<a href="#">RUTINA DE BALONCESTO EN CASA</a> <a href="#">27 EJERCICIOS BÁSICOS DE BALONCESTO</a> <a href="#">REGLAMENTO BC PÁGINA OFICIAL FIBA</a> <a href="#">REGLAMENTO ADAPTADO MINIBASKET</a> <a href="#">UD BALONCESTO</a>
6. Fútbol II	<a href="#">REGLAMENTO FIFA</a> <a href="#">UNIDAD DIDACTICA FÚTBOL</a>
7. Voleibol II	<a href="#">REGLAMENTO VOLEIBOL FIVB</a> <a href="#">UNIDAD DIDACTICA VOLEIBOL</a>
8. Aeróbic	<a href="#">PASOS BASICOS DE COORDINACIÓN MOTRIZ</a> <a href="#">CLASE AEROBIC 20'</a> <a href="#">CLASE AEROBIC 22'</a> <a href="#">CLASE AEROBIC 30'</a> <a href="#">CLASE AEROBIC 50'</a>
9. ¿Dónde estoy?: Orientación	<a href="#">UD ORIENTACIÓN</a>
10. Primeros Auxilios	<a href="#">UD PRIMEROS AUXILIOS</a>
11. Senderismo	<a href="#">UD SENDERISMO</a>

**CUARTO DE LA E.S.O. (BILÍNGÜES):**

UNIDADES DIDÁCTICAS	MATERIAL DIDACTICO DE TRABAJO TELEMÁTICO
1.- CALENTAMIENTO ESPECÍFICO.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YeWaZ0Pcs98">https://www.youtube.com/watch?v=YeWaZ0Pcs98</a>
2.- HÁBITOS SALUDABLES Y PRIMEROS AUXILIOS.	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/apuntes-4oeso/3rd-term/430-first-aid-and-cpr">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/apuntes-4oeso/3rd-term/430-first-aid-and-cpr</a>
3.- PRUEBAS DE ATLETISMO Y FUERZA.	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2o-eso-1st-term/3-cf">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2o-eso-1st-term/3-cf</a>
4.- PRUEBAS DE ATLETISMO, RESISTENCIA Y VELOCIDAD.	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/apuntes-4oeso/2nd-term/322-training-methods">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/apuntes-4oeso/2nd-term/322-training-methods</a>
5.- FÚTBOL III	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=d9iQDYx6uh8">https://www.youtube.com/watch?v=d9iQDYx6uh8</a>
6.- DEPORTES COLECTIVOS: BALONCESTO Y VOLEIBOL INDIVIDUALES.	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/1oeso3er-trim/88-basketball-2-the-court-violations-and-fouls7">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/1oeso3er-trim/88-basketball-2-the-court-violations-and-fouls7</a> <a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2oeso-3ertrim/10-vb3-skills">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2oeso-3ertrim/10-vb3-skills</a>
7.- ORIENTACIÓN	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/1oeso3er-trim/94-orientteering-1">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/1oeso3er-trim/94-orientteering-1</a>
8.- DEPORTES ACUÁTICOS: FÚTBOL PLAYA, VOLEY PLAYA, KAYAK...	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2oeso-3ertrim/10-vb3-skills">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2oeso-3ertrim/10-vb3-skills</a>
9.- JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS: FLOORBALL Y ROPE SKIPPING	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2otrim/297-floorball-1">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2otrim/297-floorball-1</a>
10.- EXPRESIÓN CORPORAL: AEROBICS Y YOGA	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pIAmy4pcMkM">https://www.youtube.com/watch?v=pIAmy4pcMkM</a>

**PRIMERO DE BACHILLERATO.**

Título Unidad didáctica	MATERIAL DIDACTICO DE TRABAJO TELEMÁTICO
Hábitos saludables y perjudiciales para la salud. Programa individualizado.	<a href="https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html">https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html</a> <a href="https://www.clarin.com/buena-vida/10-habitos-saludables-debes-incorporar_0_BkJGJnYcW.html">https://www.clarin.com/buena-vida/10-habitos-saludables-debes-incorporar_0_BkJGJnYcW.html</a>
Cualidades físicas. Resistencia, Fuerza y ADM (Flexibilidad)	<a href="https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/capacidades-fisicas-basicas/">https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/capacidades-fisicas-basicas/</a>
Test de Condición Física y motriz	<a href="https://www.um.es/web/medicinadeportiva/contenido/planificacion/pruebas">https://www.um.es/web/medicinadeportiva/contenido/planificacion/pruebas</a>
Rope Skipping	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/2oeso-2otrim/32-rj1basic-tech">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap1oeso/2oeso-2otrim/32-rj1basic-tech</a>
Deportes alternativos: Floorball y Beisbol adaptado.	<a href="http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2otrim/297-floorball-1">http://www.efbilingue.com/index.php/apuntes/ap2o/2otrim/297-floorball-1</a>
Fútbol.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=d9iQDYx6uh8">https://www.youtube.com/watch?v=d9iQDYx6uh8</a>
Deportes colectivos: Baloncesto y Voleibol. Técnicas individuales.	<a href="https://sites.google.com/site/clasesdebasquet1012014/clase-05/fundamentos-tecnicos">https://sites.google.com/site/clasesdebasquet1012014/clase-05/fundamentos-tecnicos</a> <a href="https://esvoley.com/fundamentos-tecnicos-del-voleibol/">https://esvoley.com/fundamentos-tecnicos-del-voleibol/</a>
Deportes palas y raquetas.	<a href="https://thephysicaleducator.com/game_category/netwall/">https://thephysicaleducator.com/game_category/netwall/</a>
Sentir la Naturaleza: Senderismo.	<a href="https://www.desnivel.com/cultura/cultura-libros/aprende-dos-tecnicas-basicas-de-orientacion-con-mapa-y-gps/">https://www.desnivel.com/cultura/cultura-libros/aprende-dos-tecnicas-basicas-de-orientacion-con-mapa-y-gps/</a>
¡Nuestro cuerpo habla! Aerobics	<a href="https://youtu.be/p1d-2hsyK30">https://youtu.be/p1d-2hsyK30</a>
Relajación, respiración y ejercicio. Yoga	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE">https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE</a>

**2º BACHILLERATO OPTATIVA:**

<b>TÍTULO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</b>	<b>MATERIAL DIDACTICO DE TRABAJO TELEMÁTICO</b>
Test de evaluación de la CF y motriz (Evaluación inicial). Pruebas de FCCAFD (EUROFIT).	<a href="https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/capacidades-fisicas-basicas/">https://www.juegoydeporte.com/educacion-fisica/capacidades-fisicas-basicas/</a>
Condición Física I, para mejorar la salud. Calentamiento. Fuerza, Resistencia y Flexibilidad. Trabajo en el Medio Natural: rutas de senderismo, bicicleta, etc.	<a href="https://www.clarin.com/buena-vida/10-habitos-saludables-debes-incorporar_0_BkJGJnYcW.html">https://www.clarin.com/buena-vida/10-habitos-saludables-debes-incorporar_0_BkJGJnYcW.html</a> <a href="https://www.desnivel.com/cultura/cultura-libros/aprende-dos-tecnicas-basicas-de-orientacion-con-mapa-y-gps/">https://www.desnivel.com/cultura/cultura-libros/aprende-dos-tecnicas-basicas-de-orientacion-con-mapa-y-gps/</a>
Condición física II: Trabajo de CF individualizado. Primeros auxilios: trabajo teórico-práctico. RCP.	<a href="#">UD PRIMEROS AUXILIOS</a>
Voleibol. Aspectos técnico-tácticos individuales y colectivos.	<a href="https://esvoley.com/fundamentos-tecnicos-del-voleibol/">https://esvoley.com/fundamentos-tecnicos-del-voleibol/</a>
Condición Física III + Atletismo: Pruebas combinadas.	<a href="https://www.um.es/web/medicinadeportiva/contenido/planificacion/pruebas">https://www.um.es/web/medicinadeportiva/contenido/planificacion/pruebas</a>
Baloncesto iniciación y perfeccionamiento de técnicas básicas individuales.	<a href="https://sites.google.com/site/clasesdebasquet1012014/clase-05/fundamentos-tecnicos">https://sites.google.com/site/clasesdebasquet1012014/clase-05/fundamentos-tecnicos</a>
Condición Física III. Expresión corporal: aerobics, yoga, relajación.	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFe">https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFe</a>
Baloncesto. Aspectos técnico-tácticos colectivos (teórico-práctico).	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2F5zNvqE6k8">https://www.youtube.com/watch?v=2F5zNvqE6k8</a>
Actividades en el medio natural: Senderismo.	<a href="https://www.desnivel.com/cultura/cultura-libros/aprende-dos-tecnicas-basicas-de-orientacion-con-mapa-y-gps/">https://www.desnivel.com/cultura/cultura-libros/aprende-dos-tecnicas-basicas-de-orientacion-con-mapa-y-gps/</a>

**TODOS LOS APARTADOS QUE APARECEN ESCRITOS EN COLOR AMARILLO, PERTENECEN A LA PROGRAMACIÓN PERO SON SUSCEPTIBLES DE NO CUMPLIRSE O CUMPLIRSE PARCIALMENTE O DE MANERA DIFERENTE, DEBIDO A LA SITUACIÓN DE RIESGO SANITARIO POR LA COVID'19.**