

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA



**I.E.S. RÍO AGUAS  
SORBAS (ALMERÍA)  
CURSO 2016 - 2017**



## ÍNDICE

1. Introducción.....	4
2. Justificación.....	5
2.1. Referentes legislativos.....	6
3. Contextualización.....	7
3.1. El centro.....	7
3.2. Evaluación inicial.....	8
4. Objetivos.....	10
4.1. Objetivos generales de la etapa.....	10
4.2. Objetivos generales para la materia de E.F. (Andalucía).....	11
4.3. Objetivos específicos del área de E.F en la etapa.....	12
4.3.1. Objetivos de 1º de ESO.....	12
4.3.2. Objetivos de 2º de ESO.....	13
4.3.3. Objetivos de 3º de ESO.....	14
4.3.4. Objetivos de 4º de ESO.....	15
5. Competencias clave.....	17
5.1. Competencias clave del currículo.....	17
5.2. Competencias clave del área.....	17
5.3. Relación entre objetivos de las UD y el grado de contribución a la adquisición de las competencias clave.....	19
6. Contenidos.....	20
6.1. Contenidos de cada curso.....	20
6.1.1. Contenidos de Primero de ESO.....	20
6.1.2. Contenidos de Segundo de ESO.....	21
6.1.3. Contenidos de Tercero de ESO.....	23
6.1.4. Contenidos de Cuarto de ESO.....	24
7. Unidades temáticas y temporalización.....	26
7.1. 1º E.S.O.....	26
7.2. 2º E.S.O.....	27
7.3. 3º E.S.O.....	28
7.4. 4º E.S.O.....	29
8. Elementos transversales.....	30
9. Metodología. Principios metodológicos y Actividades.....	33
9.1. Rutinas organizativas.....	35
9.2. Orientaciones metodológicas.....	35
9.3. Actividades.....	36
10. Evaluación.....	38
10.1. Evaluación del alumnado. Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables.....	38
10.1.1. Primero de ESO.....	38
10.1.1.1. Estándares de aprendizaje evaluables de 1º de ESO.....	39
10.1.2. Segundo de ESO.....	40
10.1.2.1. Estándares de aprendizaje evaluables de 1º de ESO.....	42
10.1.3. Tercero de ESO.....	43
10.1.3.1. Estándares de aprendizaje evaluables de 1º de ESO.....	44
10.1.4. Cuarto de ESO.....	46
10.1.4.1. Estándares de aprendizaje evaluables de 1º de ESO.....	47



10.2. Criterios para evaluar el grado de adquisición de las competencias clave.....	49
10.3. Procedimientos para la evaluación y/o calificación de los alumnos/as .....	51
10.4. Estrategias y procedimientos de evaluación del aprendizaje de los alumnos/as .....	52
10.4.1. Prueba inicial .....	52
10.4.2. Calificación del alumnado .....	53
10.5. Evaluación del profesorado .....	54
10.6. Evaluación de la programación .....	54
11. Recursos tradicionales. ....	56
12. Aplicación de las nuevas tecnologías. ....	56
13. Atención a la diversidad del alumnado. Atención al alumnado con necesidad específica de apoyo educativo o refuerzo. Atención al alumnado con necesidad de ampliación de los contenidos educativos. ....	57
13.1. Medidas para atender al alumnado con dificultades lingüísticas .....	59
14. Plan de lectura .....	60
15. Recuperación de pendientes de cursos anteriores. ....	61
16. Actividades complementarias y extraescolares. ....	62
17. Bibliografía. ....	63
18. Anexos. ....	69



## 1. INTRODUCCIÓN.

La estructura organizativa de la sociedad actual, en base a los principios y valores propios de la cultura del bienestar, se ha visto en la necesidad de incorporar al ámbito educativo dimensiones formativas no sólo de naturaleza intelectual, conceptual o cognitiva, sino también aquellas relacionadas con la actividad motriz y el cuerpo como vehículo de expresión, comunicación y crecimiento personal y social.

La educación física promocionará y promoverá la comprensión significativa del cuerpo y sus posibilidades, lúdicas, expresivas y afectivo- relacionales a través de acciones educativas orientadas al cuidado del cuerpo, de la salud, de la mejora corporal y de la utilización constructiva del ocio

Todo ello debe ser enmarcado dentro de una actuación sistematizada, positiva e intencionada que, respondiendo a las características particulares del contexto, permita asegurar el desarrollo integral de todos nuestros alumnos y alumnas.

No podemos ignorar la incidencia que el establecimiento social tiene sobre los contenidos y finalidades educativas, por lo que los continuos cambios de un mundo dinámico y evolutivo tienen que ser reflejados dentro de los procesos de enseñanza – aprendizaje. Las administraciones educativas en respuesta a esta demanda han creado numerosos programas de integración y desarrollo.

Indudablemente la riqueza del área de Educación Física deriva de su doble dimensión de formación, tanto individual como colectiva, resultando imprescindible comenzar la edificación social a partir de ciudadanos y ciudadanas saludables desde el punto de vista físico, psíquico y social.

Por todo ello entiendo que esta primera fase del proceso educativo que nos disponemos a desarrollar, ha de tener un significativo valor de compromiso para poder ofrecer a nuestro alumnado de Educación Secundaria Obligatoria (E.S.O desde ahora) los recursos necesarios para lograr los objetivos esenciales de la educación.



## 2. JUSTIFICACIÓN

La Programación de Educación Física que se presenta va dirigida al alumnado de ESO que asiste al I.E.S. RÍO AGUAS DE SORBAS (ALMERÍA).

La actividad física se ha convertido en uno de los motores de las culturas modernas. Actualmente, la práctica de ejercicio físico está ligada a la salud de los ciudadanos, a la ocupación del tiempo libre y de ocio, al deporte de competición y al espectáculo deportivo, al marketing y a la sociedad de consumo, y por último, a la promoción de los valores y de las actitudes que permiten la convivencia democrática de los miembros de una sociedad.

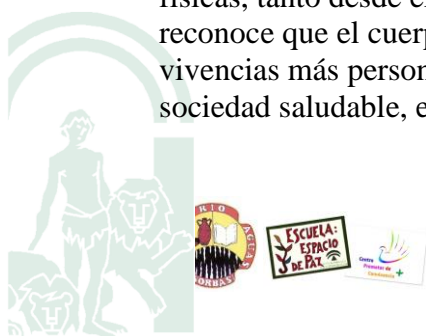
El deporte y la actividades físicas están inmersas en nuestra cultura de cuatro formas fundamentales: el *desarrollo económico* a través de los clubes profesionales y de las empresas que promocionan actividades para aprovechar el tiempo de ocio; la *prevención de enfermedades físicas* gracias a los beneficios que reporta para la salud; la mejora de las *condiciones socio-afectivas* por medio de las alternativas para el disfrute del tiempo libre y para el desarrollo de las relaciones sociales; y la *educación* de los más jóvenes en los valores que permiten su integración en la sociedad.

Las aportaciones de la Educación Física son relevantes para el desarrollo de este último apartado, la educación de los futuros ciudadanos, utilizando para ello distintos planteamientos que engloban todas las posibilidades de las actividades físicas, deportivas, expresivas, rítmicas, etc. Este es un objetivo esencial de la Educación: la formación de las personas para que se integren y contribuyan a la construcción y desarrollo de la sociedad a la que pertenecemos.

Además, la Educación Física es un ámbito fundamental dentro de la Educación, nuestra asignatura favorece al desarrollo físico, social, afectivo, intelectual y moral de los mismos. La madurez física se alcanza, no sólo a través del crecimiento, sino de a través de una adecuada estimulación perceptiva y a un eficaz tratamiento de las cualidades físicas y coordinativas. El desarrollo cognitivo que proporciona la Educación Física está ligado a la estrecha relación que existe entre el perfeccionamiento del sistema nervioso y las competencias coordinativas, y también, a la integración de los conocimientos necesarios para participar en actividades físico-deportivas. La integración social de la persona se ve muy favorecida por su participación en actividades jugadas y deportivas, en las que puede mejorar sus competencias para relacionarse con los demás, así como manifestar sus sentimientos y emociones, donde los contenidos de Expresión Corporal tienen una importancia básica.

La Educación Física no es sólo un tiempo dedicado a correr detrás de un balón o saltar a la comba. La Educación Física es un área de conocimientos que permite a sus profesionales contribuir de manera eficaz a la culturización integral de los alumnos. No sólo, por lo benéficos que reporta en cada etapa educativa, sino porque sus efectos pueden perdurar toda la vida.

Si el alumno disfruta con la actividad física y comprende su utilidad para el desarrollo íntegro de su persona, seguirá su práctica durante la edad adulta. Si aprende cómo debe organizar sus actividades, podrá favorecerse de los beneficios que reporta la realización de actividades físicas, tanto desde el punto de vista físico como social, intelectual o afectivo. Y si además, reconoce que el cuerpo humano es el instrumento que nos permite expresarnos y sentir nuestras vivencias más personales, así como compartirlas con los demás, tendremos asegurado una sociedad saludable, en el sentido amplio de la palabra.



Nuestro sistema educativo aboga, desde hace tiempo, por una Educación Física que permita este potencial formativo, que sirva a los alumnos para su edad escolar y para su vida adulta.

Este proyecto educativo relativo al área de Educación Física pretende atender a las características expresadas en los párrafos anteriores. Por una parte, permite a los alumnos conocerse a sí mismos, organizar sus percepciones sensorio-motrices y estructurar el entorno que les rodea. Por otra parte, favorece la relación con los demás, pues el movimiento corporal es considerado como un instrumento de comunicación, relación y expresión. Y por último, la práctica de actividad física contribuye a la conservación y la mejora de la salud, al equilibrio psíquico, al disfrute del tiempo de ocio, a la satisfacción por la adquisición de patrones motores y deportivos eficaces. La Educación Física, por lo tanto, actúa como un importante agente de prevención.

## 2.1. REFERENTES LEGISLATIVOS

Para el desarrollo de la presente programación partimos de la siguiente normativa estatal:

- **Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre**, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE).

- **Real Decreto 1105/2014**, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.

- **Orden ECD/65/2015**, de 21 de enero, 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.

Esta normativa se desarrolla en la Comunidad Autónoma de Andalucía en las siguientes disposiciones:

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

- **Orden de 14 de julio de 2016**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.



### 3. CONTEXTUALIZACIÓN

#### 3.1 EL CENTRO.

Para diseñar la Programación, hemos tenido en cuenta el contexto geográfico y económico donde se ubica el Centro.

El IES Río Aguas se encuentra en el Barrio Campanario s/n en Sorbas (ALMERÍA).  
Teléfono: 950368560; Fax: 950369565 y E-mail: 04700417.averroes@juntadeandalucia.es

*Se imparte sólo la ENSEÑANZA SECUNDARIA OBLIGATORIA (E.S.O.), existiendo 5 grupos en el centro (2 en primero, 1 en segundo, 1 un tercero y 1 en cuarto).*

La materia de Educación Física se impartirá en dos sesiones semanales lo que hace más o menos un total de 70 sesiones en todo el curso.

- Instalaciones deportivas del centro: 1 pista polideportiva con 4 canastas y 2 Porterías.

- 1 pista justo encima, que es del Ayuntamiento y que no usaremos.
- 1 pabellón cubierto del pueblo con parque.
- Piscina Cubierta (que actualmente se encuentra cerrada).
- Campo de Fútbol 7.
- Caminos anexos al instituto para hacer senderos.
- Playa a 30 minutos aproximadamente.

Otras instalaciones utilizables por el Departamento de Educación Física: aulas, biblioteca, aula de informática, etc. y el entorno cercano y urbano.

Material del Departamento de Educación Física: Material propio de la asignatura del cual existe un inventario actualizado y se encuentra en el almacén debajo de la escalera y en el armario anexo. Habrá que comprar material a lo largo del curso, sobretodo balones de diferentes deportes.

Profesores del Departamento de Educación Física: **José M<sup>a</sup> Boned Reyes** (único miembro del Departamento de Educación Física y Jefe del mismo) que además imparte el Taller de Juegos deportivos en 1º A y B, la Música de 1º de ESO en el grupo B, y una hora de apoyo a las matemáticas en 1º B, siendo además el tutor de 4ºA, y es el Jefe del Área Artístico- Deportiva.

El centro educativo Río Aguas está situado en Sorbas, municipio localizado en el centro de la provincia de Almería. El número de habitantes es aproximadamente de unos tres mil, repartidos en más de una treintena de núcleos de población. La mayoría de las familias obtienen sus ingresos de trabajos realizados en las canteras de yesos y las fábricas de ladrillo situadas en el municipio.

Dentro de la localidad de Sorbas, se puede considerar que el instituto está en una zona apartada, en uno de los extremos, próximo a una rambla y a junto a un taller de carpintería metálica. Por tanto, el acceso es algo complicado porque no hay mucha señalización y la





carretera es estrecha. No obstante para el alumnado no supone ninguna dificultad, especialmente el que es de transporte.

El IES es un edificio de dos plantas, en la planta baja encontramos: secretaría, despacho de dirección, sala y aseos del profesorado, cuatro aulas, laboratorio de Ciencias, almacén, taller de tecnología, departamento de orientación y aseos de los alumnos/as. En la planta superior, cinco aulas, departamentos, aula de plástica, de informática, biblioteca y aseos de los alumnos/as.

Como respuesta a la diversidad, el Centro cuenta con un aula de apoyo a la integración, dos grupos del Programa de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento, uno en segundo y otra en tercero, y la asistencia de una logopeda itinerante que atiende al alumnado que lo necesita.

En el Centro se están llevando a cabo varios proyectos educativos como:

- Plan de Coeducación.
- Convivencia escolar.
- Proyecto Escuela Espacio de Paz.
- Autoprotección.
- Igualdad.
- Biblioteca.
- TIC 2.0
- Aula de cine.
- Inicia.
- Forma Joven.
- Programa de creatividad literaria.
- Erasmus +

El número de alumnos/as matriculados es de 103, procedentes del municipio de Sorbas y de otros municipios cercanos como son Lucainena de las Torres y Uleila del Campo. El alumnado es heterogéneo, algunos alumnos muy deportistas y otros sedentarios, no hay mucha motivación hacia el deporte, vida sedentaria, coordinación dinámica segmentaria escasa, escaso conocimiento de deportes novedosos, escaso conocimiento de reglas de los deportes.

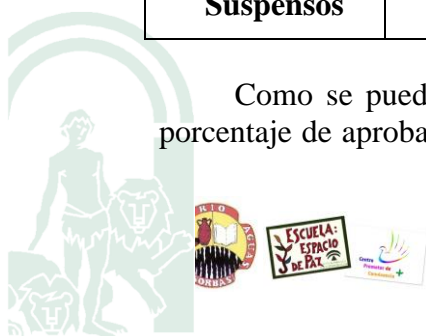
Respecto al profesorado se debe señalar que hay un total de 17 profesores y profesoras, una Orientadora, una PT. El centro cuenta también con una administrativa y dos conserjes.

### 3.2. EVALUACIÓN INICIAL:

De las evaluaciones iniciales realizadas durante el inicio del curso y cuya sesión de evaluación se llevó a cabo el día 3 de octubre, obtenemos las siguientes conclusiones:

	1ºA	%	1ºB	%	2ºA	%	3ºA	%	4ºA	%
<b>Aprobados</b>	15	89 %	15	89 %	17	85 %	24	93 %	23	92 %
<b>Suspensos</b>	2	11 %	2	11 %	1	15 %	2	7 %	2	8 %

Como se puede apreciar en esta tabla, en general en todos los cursos hay un muy alto porcentaje de aprobados a pesar de ser la evaluación inicial. A pesar del bajo nivel que traen de





primaria en cuanto a contenidos teóricos, pero se ha primado el venir y realizar las clases. En algunos casos, hay que estar encima de ellos para que trabajen.

Se aprecia un bajo nivel teórico tanto el que traen de primaria como el que han obtenido en otros cursos, por lo que incidiremos en las explicaciones de los aspectos teóricos al comienzo de las clases y enfatizar la relación teoría- práctica para que asimilen mejor los conceptos.

Aunque parecen alumnos/as participativos, en algunos casos hay que estar encima de ellos para que trabajen y también se ha observado poca motivación e importancia que le dan a esta evaluación inicial, sobretodo en 3º y 4º ESO, por lo que seguiremos tomando decisiones conforme trascurra el curso.



#### 4. OBJETIVOS

Los **objetivos** referentes relativos a los logros que el estudiante debe alcanzar al finalizar cada etapa, como resultado de las experiencias de enseñanza-aprendizaje intencionalmente planificadas a tal fin. Al tratarse de **capacidades**, los objetivos generales no son directa ni unívocamente evaluables. Estas conductas serán distintas entre alumnos/as, e incluso un mismo alumno/a mostrará una misma capacidad en distintos comportamientos. Sin embargo, habrá que volver a los objetivos en el momento final de la evaluación para analizar el avance global que el alumnado haya manifestado.

##### 4.1. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA

Los **OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA** de conforme a lo dispuesto en el **artículo 11 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las alumnas las capacidades que les permitan:

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

#### 4.2. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA PARA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA (EN ANDALUCÍA)

La enseñanza de la Educación Física en Enseñanza Secundaria Obligatoria tendrá como finalidad el desarrollo de los siguientes objetivos: (Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía)

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.



8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### 4.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ETAPA

No obstante, es oportuno **concretar aún más estos objetivos**, de manera que seguidamente indicamos las capacidades que pretendemos que el alumnado alcance en el presente curso académico:

#### 4.3.1. OBJETIVOS DE 1º DE ESO

1. Conocer los fundamentos anatómicos del aparato locomotor, sus principales elementos y funciones, y describir las formas básicas de movimiento capaces de realizar las distintas articulaciones corporales.

2. Conocer el estado corporal y las posibilidades físicas que poseemos ante la práctica de actividades físicas y deportivas, así como los aspectos a considerar previos a la realización de ejercicios exigentes.

3. Elegir convenientemente el atuendo deportivo y conocer el uso adecuado de instalaciones y materiales que utilizemos.

4. Considerar la importancia del calentamiento y realizarlo adecuadamente diferenciando sus partes y los ejercicios característicos de cada una de ellas.

5. Realizar ejercicios convenientes para la mejora de las cualidades físicas valorando sus aspectos saludables.

6. Adquirir hábitos saludables respecto a las actividades físicas y familiarizarse con las actividades y técnicas relajación para contribuir a la recuperación física y al bienestar general.

7. Emplear los ejercicios y sistemas de entrenamiento básicos de resistencia y fuerza para la adquisición de una condición física estimable.

8. Valorar la forma de ejecutar las tareas y las posturas dinámicas y estáticas adoptadas durante el ejercicio, y actuar eficazmente para evitar lesiones y daños en las estructuras corporales.



9. Practicar actividades basadas en el equilibrio, agilidad y coordinación para el desarrollo y mejora de diferentes destrezas gimnásticas y deportivas.

10. Conocer y aplicar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de juegos y deportes colectivos, individuales, cooperativos y tradicionales.

11. Valorar la importancia de las actividades en la naturaleza y utilizarlas apropiadamente para preservar el medio natural y disfrutar de las actividades deportivas, de ocio y recreativas que en él se realizan.

12. Utilizar las actividades rítmicas como medio de desarrollo corporal, creativo y relacional, aprovechando las distintas formas de movimiento que nos ofrecen las danzas y bailes existentes.

### 4.3.2. OBJETIVOS DE 2º DE ESO

1. Conocer y diferenciar las capacidades físicas básicas y los sistemas corporales que las sustentan.

2. Valorar la importancia que tiene el ejercicio convenientemente realizado en nuestro estado de forma y capacidad de movimiento.

3. Preocuparse por el propio estado de salud y habituarse a una práctica de actividad física o deportiva periódica.

4. Conocer y realizar adecuadamente el calentamiento general que precede a las actividades físicas, progresando en su ejecución y respetando cada una de sus partes.

5. Interpretar la intensidad del esfuerzo de acuerdo a los parámetros fisiológicos que nos proporciona el organismo (frecuencia respiratoria, ritmo cardíaco...) y elegir el ejercicio que mejor se adapte a nuestras posibilidades.

6. Seguir un programa de resistencia aeróbica dirigido a la mejora de las capacidades y al mantenimiento de la salud.

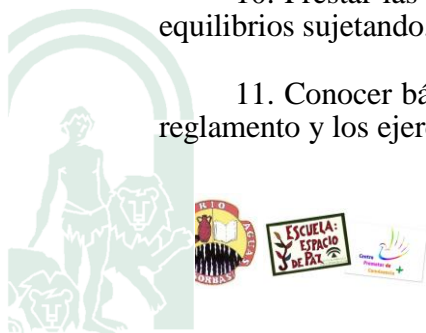
7. Conocer los objetivos de la flexibilidad, los factores que contribuyen a su mejora, los métodos de desarrollo y las condiciones en que se realizan sus ejercicios para aumentar los recorridos articulares sin dañar estructuras que intervienen.

8. Poner en práctica ejercicios respiratorios que faciliten la relajación y trabajar adecuando el ritmo respiratorio al ejercicio.

9. Identificar y practicar diversas habilidades gimnásticas y acrobáticas para mejorar cualidades coordinativas como el equilibrio, el ritmo y la coordinación.

10. Prestar las ayudas necesarias a los compañeros durante la realización de saltos, giros o equilibrios sujetando, apoyando o empujando en las partes corporales que lo requieran.

11. Conocer básicamente y poner en práctica las técnicas de los concursos de atletismo, su reglamento y los ejercicios de aplicación.



12. Conocer los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del baloncesto, balonmano y béisbol.

13. Practicar juegos predeportivos relacionados con los deportes mencionados y establecer situaciones de juego conducentes a la aplicación técnica y resolución de problemas planteados durante el juego.

14. Entender que existen otras actividades físicas y deportivas para personas con discapacidades y experimentar deportes adaptados en circunstancias similares a como los practican dichas personas.

15. Buscar, identificar y practicar juegos y deportes populares, tradicionales y recreativos de nuestro entorno más cercano y descubrir los practicados en otras regiones.

16. Participar de las actividades en el medio natural de acuerdo a las normas que nos permitan observar, disfrutar y conservar el entorno, apreciando los recursos que nos ofrece el medio y las posibilidades deportivas y de ocio que podemos practicar.

17. Descubrir diferentes actividades físicas relacionadas con el ritmo; percibir el movimiento corporal a través del ritmo y practicar diferentes danzas del mundo y de nuestra región que nos acerquen al conocimiento de diversas tradiciones y culturas.

### 4.3.3. OBJETIVOS DE 3º DE ESO

1. Conocer los elementos que hacen posible la locomoción humana y el funcionamiento integrado del conjunto de aparatos y sistemas.

2. Comprobar y percibir las posibilidades de nuestro organismo para la práctica de actividades físicas convenientes y saludables.

3. Identificar las formas de calentamiento, sus partes y aplicarlo convenientemente a los diferentes tipos de actividad física.

4. Practicar entrenamientos básicos para el desarrollo de diferentes capacidades físicas y conocer su programación para una aplicación posterior.

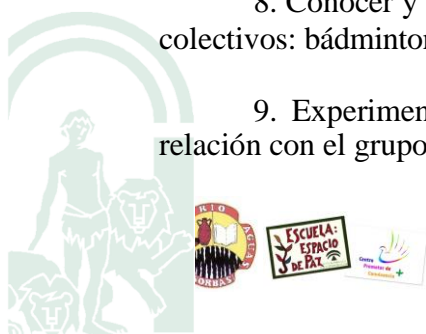
5. Vivenciar mediante la aplicación de métodos de relajación el bienestar físico y mental tras la práctica de actividad física intensa.

6. Aumentar los índices de fuerza, resistencia y flexibilidad con la práctica de ejercicios, juegos y deportes individuales y colectivos.

7. Valorar el trabajo en grupo, la ayuda y la colaboración para la consecución de objetivos comunes durante el juego y la práctica deportiva.

8. Conocer y aplicar la técnica, la táctica y el reglamento de varios deportes individuales y colectivos: bádminton, baloncesto y gimnasia artística.

9. Experimentar deportes y juegos recreativos cuyo fin principal sea la diversión y la relación con el grupo.





10. Progresar en el conocimiento del medio natural, su conservación y dominio de técnicas que nos permitan una permanencia satisfactoria.

11. Realizar actividades de orientación que nos permitan realizar recorridos urbanos y naturales con el manejo de mapas y brújulas.

12. Trabajar nociones relacionadas con la expresión y el dominio corporal, como el espacio, el tiempo y la intensidad.

13. Participar en actividades expresión corporal para realizar bailes grupales o por parejas con la utilización de diversos ritmos.

#### 4.3.4. OBJETIVOS DE 4º DE ESO

1. Mejorar las cualidades físicas y coordinativas por medio de la práctica continuada y adecuada.

2. Concienciarse de los daños que pueden provocar algunos ejercicios físicos y evitar posiciones o acciones contraindicadas.

3. Conocer y aplicar los fundamentos del entrenamiento de fuerza, velocidad y resistencia.

4. Adquirir hábitos saludables a través de cualquier actividad física o deportiva que no ponga en peligro los sistemas corporales.

5. Aplicar convenientemente el calentamiento para una actividad física determinada.

6. Experimentar la relajación por medio de la concienciación corporal e inducción a la experimentación de diversas sensaciones.

7. Incrementar los conocimientos sobre los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de distintos deportes: hockey y voleibol.

8. Mejorar las relaciones con los compañeros practicando deportes y juegos competitivos y recreativos de distinta naturaleza.

9. Organizar y desarrollar actividades físicas que propicien la participación de todos, la mejora de las relaciones entre sus miembros y el ambiente distendido.

10. Realizar recorridos de orientación con la ayuda del mapa y la brújula.

11. Conocer los materiales utilizados en escalada y las medidas básicas de seguridad en la práctica de actividad física en la naturaleza.

12. Progresar en una superficie inclinada de escasa dificultad, realizar descensos con ayuda y técnicas para asegurar al escalador.

13. Respetar el medio natural y disfrutar de las actividades que en él se realizan.

14. Perfeccionar las actividades rítmicas y descubrir las posibilidades creativas que nos





ofrecen el trabajo de coreografías.

15. Conocer y practicar algunos deportes de gran riqueza artística y estética basados en el seguimiento rítmico.

16. Participar y colaborar en las actividades de expresión desarrollando técnicas que mejoren el dominio corporal.



## 5. COMPETENCIAS CLAVE

### 5.1. COMPETENCIAS CLAVE DEL CURRÍCULO

El **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria define las competencias clave como capacidades para aplicar de forma integrada los contenidos propios de cada enseñanza y etapa educativa, con el fin de lograr la realización adecuada de actividades y la resolución eficaz de problemas complejos.

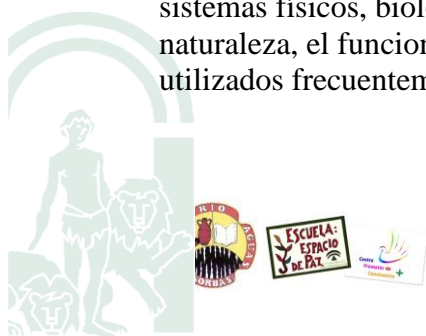
En suma, **una competencia es la capacidad puesta en práctica y demostrada de integrar conocimientos, habilidades y actitudes para resolver problemas y situaciones en contextos diversos**. De forma muy gráfica y sucinta, se ha llegado a definir como la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos, los conocimientos en acción, es decir, movilizar los conocimientos y las habilidades en una situación determinada (de carácter real y distinta de aquella en que se ha aprendido), activar recursos o conocimientos que se tienen (aunque se crea que no se tienen porque se han olvidado).

En el sistema educativo andaluz, **Decreto 111/2016, de 14 de junio**, se considera que las competencias básicas —con una denominación distinta en algunos casos a la básica del Estado— que debe haber alcanzado el alumnado cuando finaliza su escolaridad obligatoria para enfrentarse a los retos de su vida personal y laboral son las siguientes:

- a) **Comunicación lingüística.**
- b) **Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.**
- c) **Competencia digital.**
- d) **Aprender a aprender.**
- e) **Competencias sociales y cívicas.**
- f) **Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.**
- g) **Conciencia y expresiones culturales.**

### 5.2. COMPETENCIAS CLAVE DEL ÁREA

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. 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.



**5.3. RELACIÓN ENTRE LOS OBJETIVOS DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS Y EL GRADO DE CONTRIBUCIÓN A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.**

UNIDADES DIDÁCTICAS	CONDICIÓN FÍSICA	CAPACIDADES FÍSICAS	ACONDICIONAMIENTO FÍSICO	ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	HABILIDADES Y DESTREZAS	DEPORTES INDIVIDUALES	DEPORTES COLECTIVOS	JUEGOS TRADICIONALES	EXPRESIÓN CORPORAL	ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL	RÍTMO	DEPORTES ALTERNATIVOS
Comunicación lingüística	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	2	3	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2
Competencia digital	2	3	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2
Competencias sociales y cívicas	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3
Conciencia y expresiones culturales	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1	3	2
Aprender a aprender	3	1	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2

- 1: Contribución general
- 2: Contribución específica
- 3: Alta contribución



## 6. CONTENIDOS.

Los **CONTENIDOS DE LA ETAPA** es un conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes que contribuyen al logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa y a la adquisición de competencias. Los contenidos aparecen recogidos en el **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, la Educación Secundaria Obligatoria, y se agrupan en bloques.

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.**
- **Actividades físicas en el medio natural.**

### 6.1. CONTENIDOS DE CADA CURSO.

Aparecen recogidos en la **Orden de 14 de julio de 2016**, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

#### 6.1.1. CONTENIDOS DE PRIMERO DE E.S.O.

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

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

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

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.



**Bloque 3. Juegos y deportes.**

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

**Bloque 4. Expresión corporal.**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

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

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

**6.1.2. CONTENIDOS DE SEGUNDO DE E.S.O.**

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

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



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

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

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

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

Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reducidas de juego. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

## **Bloque 4. Expresión corporal.**

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

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

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





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

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

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

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

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

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

Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico táctico.

La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.



**Bloque 4. Expresión corporal.**

Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

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

Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

**6.1.4. CONTENIDOS DE CUARTO DE E.S.O.**

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

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



comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

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

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

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

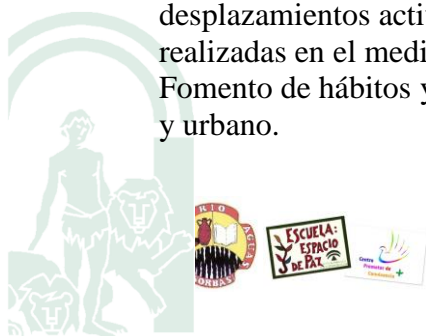
Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físicodeportivas. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación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

## **Bloque 4. Expresión corporal.**

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

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

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



**7. UNIDADES TEMÁTICAS Y TEMPORALIZACIÓN.**

La secuenciación de contenidos se realiza a partir de unidades de tiempo o subconjuntos de la programación anual. Se definen como unidades didácticas y permiten distribuir los objetivos y contenidos con relación a determinadas especialidades. El número de sesiones es orientativo, y el orden de las UD. podrá ser cambiado si así se creyera oportuno.

**7.1. 1º E.S.O.**

Tri	Nº/sesiones	TÍTULO.	OBJETIVO.	CONTENIDOS.
1.	1 Sesiones 2	“Ya estamos todos”.	Presentar asignatura y grupo. EvaluacT Inicial.	Rellenar fichas del alumno y médica. Prueba inicial.
	2 Sesiones 2	“Para respetar,conocer”	Mejorar clima de clase.	Juegos de conocimiento y comunicación
	3 Sesiones 6	“¿Cómo me encuentro físicamente?”	Evaluación física inicial.	Test físicos. Valoración de las capacidades físicas
	4 Sesiones 3	“La salud es lo primero”.	Concienciar y conocer nuestra salud	Capacidades físicas y motoras. Calentamiento general. Higiene. Posturas habituales. Nutrición. Hábitos saludables y no saludables.
	5 Sesiones 10	“Como me estoy poniendo”	Acondicionar a través de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.	Actividades y juegos de resistencia, fuerza y velocidad. Métodos de entrenamiento.
	6 Sesiones 2	“Uff, que tranquilidad”	Relajarse a través de diferentes técnicas	Ejercicios y técnicas de relajación.
2.	7 Sesiones 6	“Así lo aprendí yo”.	Conocer y practicar juegos populares.	Los juegos populares del entorno.
	8 Sesiones 10	“Cooperando ganamos todos”.	Participar cooperando en juegos colectivos (BM)	Juegos y ejercicios de Balonmano
	9 Sesiones 4	“Un toque de calidad”.	Consolidar coordinación, equilibrio y agilidad.	Ejercicios de gimnasia en suelo. Actividades y circuitos.
	10 Sesiones 4	“Un deporte de todos; Atletismo”.	Conocer y practicar especialidades del atletismo.	Sesiones de carrera y relevos.
3.	11 Sesiones 3	“Andamos porque nos gusta”.	El senderismo y las activid de la naturaleza.	Rutas de senderismo y actividades en el medio natural.
	12 Sesiones 10	“Otro deporte es posible”.	Practicar deportes alternativos y construir materiales. Malabares	Malabares, materiales autoconstruidos.
	13 Sesiones 5	¿Quién soy?	Representar: emociones, situaciones, etc	Juegos y ejercicios de expresión corporal.
	14 Sesiones 3	“Nuestra clase de educación física”.	Reflexionar y valorar el proceso de enseñanza- aprendizaje.	Valoración del curso y del profesor y autoevaluación.



7.2. 2º E.S.O.

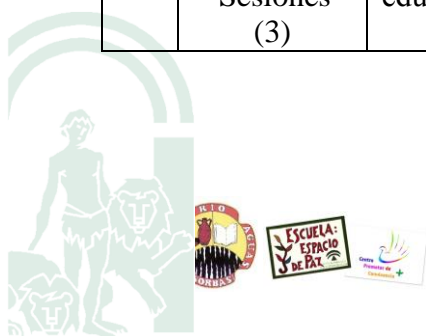
Tri	Nº/sesiones	TÍTULO.	OBJETIVO.	CONTENIDOS.
1.	1 Sesiones (2)	“Ya estamos todos”.	Presentar asignatura y grupo. Evaluación Inicial.	Rellenar fichas del alumno y médica. Prueba inicial.
	2 Sesiones (2)	“Para respetar,... conocer”.	Mejorar clima de clase.	Juegos de conocimiento y comunicación
	3 Sesiones (6)	“¿Cómo me encuentro físicamente?”	Evaluación física inicial.	Test físicos. Valoración de las capacidades físicas
	4 Sesiones (3)	“La salud es lo primero”.	Concienciar y conocer nuestra salud	Capacidades físicas básicas. Calentamiento general. Test de Ruffier. Efectos del tabaco.
	5 Sesiones (10)	“Como me estoy poniendo”	Acondicionar a través de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.	Actividades y juegos de resistencia, fuerza y velocidad. Métodos de entrenamiento.
2.	6 Sesiones (4)	“Así lo aprendí yo”.	Conocer y practicar juegos populares de fuerza.	Los juegos populares de fuerza del entorno.
	7 Sesiones (10)	“Cooperando ganamos todos”.	Participar cooperando en juegos colectivos (Fútbol)	Juegos y ejercicios de Fútbol. Habilidades y destrezas: pases, lanzamientos, golpes, recepciones, etc.
	8 Sesiones (8)	“Otro deporte es posible”.	Practicar deportes alternativos como el unihockey.	Ejercicios y actividades de hockey. Seguridad en la práctica.
	9 Sesiones (2)	“Un deporte de todos: Atletismo”.	Conocer y practicar especialidades del atletismo (lanzamientos)	Sesiones de lanzamiento.
	10 Sesiones (6)	“Quiero ser como Nadal”	Conocer y practicar actividades recreativas: palas.	Actividades con palas de playa.
3.	11 Sesiones (2)	“Qué bonita la naturaleza”.	El senderismo y las actividades de la naturaleza.	Rutas de senderismo y orientación.
	12 Sesiones (8)	“Mira quien baila”	Conocer y escenificar danzas folclóricas	Danzas del mundo
	13 Sesiones (3)	“Nuestra clase de educación física”.	Reflexionar y valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Valoración del curso y del profesor y autoevaluación.





7.3. 3º E.S.O.

Tri	Nº/sesiones	TÍTULO.	OBJETIVO.	CONTENIDOS.
1.	1 Sesiones (2)	“Ya estamos todos”.	Presentar asignatura y grupo. Evaluación Inicial.	Rellenar fichas del alumno y médica. Prueba inicial.
	2 Sesiones (2)	“Para respetar,... conocer”.	Mejorar clima de clase.	Juegos de conocimiento y comunicación
	3 Sesiones (6)	“¿Cómo me encuentro físicamente?”	Evaluación física inicial.	Test físicos. Valoración de las capacidades físicas
	4 Sesiones (3)	“La salud es lo primero”.	Concienciar y conocer nuestra salud	Fuentes de energía. Calentamiento general. Zona de actividad. Postura corporal. Dieta equilibrada. Drogas y alcohol.
	5 Sesiones (10)	“Como me estoy poniendo”	Acondicionar a través de la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad	Actividades y juegos de resistencia, fuerza y velocidad. Estiramientos. Sistemas de entrenamiento.
2.	6 Sesiones (6)	“Así lo aprendí yo”.	Conocer y practicar juegos populares.	Los juegos populares de lanzamiento y pelota.
	7 Sesiones (10)	“Cooperando ganamos todos”.	Participar cooperando en juegos colectivos (Baloncesto)	Juegos y ejercicios de Baloncesto.
	8 Sesiones (3)	“Un deporte de todos; Atletismo”.	Conocer y practicar especialidades del atletismo.	Sesiones de saltos.
3.	9 Sesiones (3)	“¿Por dónde vamos con este aire?”.	La orientación y vuelo de cometas. Las actividades de la naturaleza.	Construcción de cometas y juegos de orientación en el medio natural.
	10 Sesiones (9)	“Otro deporte es posible”.	Practicar deportes alternativos frisbee y béisbol.	Frisbee y béisbol.
	11 Sesiones (8)	¿Dónde vas con esa cara? Mueve tu cucu.	Representar: emociones, situaciones, etc. Ejercicios al ritmo de la música.	Juegos y ejercicios de expresión corporal y ritmo.
	12 Sesiones (3)	“Nuestra clase de educación física”.	Reflexionar y valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Valoración del curso y del profesor y autoevaluación.



7.4. 4º E.S.O.

Tri	Nº/sesiones	TÍTULO.	OBJETIVO.	CONTENIDOS.
1.	1 Sesiones (2)	“Ya estamos todos”.	Presentar asignatura y grupo. Evaluación Inicial.	Rellenar fichas del alumno y médica. Prueba inicial.
	2 Sesiones (2)	“Para respetar,... conocer”.	Mejorar clima de clase.	Juegos de conocimiento y comunicación
	3 Sesiones (6)	“¿Cómo me encuentro físicamente?”	Evaluación física inicial.	Test físicos. Valoración de las capacidades físicas
	4 Sesiones (3)	“La salud es lo primero”.	Concienciar y conocer nuestra salud	Calentamiento específico. La contracción muscular. Higiene. Postura corporal. Sedentarismo. Primeros auxilios.
	5 Sesiones (10)	“Como me estoy poniendo”	Acondicionar a través de la resistencia, fuerza y velocidad.	Actividades y juegos de resistencia, fuerza y velocidad. Planificación y sistemas de entrenamiento.
2.	6 Sesiones (8)	“A qué se juega en el mundo”.	Conocer y practicar juegos del resto del mundo.	Los juegos del mundo.
	7 Sesiones (10)	“Cooperando ganamos todos”.	Participar cooperando en juegos colectivos (Voleibol)	Juegos y ejercicios de Voleibol.
	8 Sesiones (5)	“Un deporte de todos; Atletismo”.	Conocer y practicar especialidades del atletismo.	Sesiones de carrera, saltos y lanzamientos.
3.	9 Sesiones (3)	“Dramatizo, bailo y me relajo”	Representaciones, y bailes. Relajarse a través de diferentes técnicas Aeróbic	Ejercicios y técnicas de relajación. Bailes y movimientos al ritmo de la música.
	10 Sesiones (3)	“¿Es no está muy alto?”.	La escalada y las actividades de la naturaleza.	Rutas de escalada y actividades en el medio natural.
	11 Sesiones (10)	“¿Quién se sube arriba?”.	Realizar diferentes figuras y pirámides	Ejercicios con agrupaciones diferentes.
	12 Sesiones (8)	¿Quién soy?	Representar: emociones, situaciones, etc.	Juegos y ejercicios de expresión corporal.
	13 Sesiones (3)	“Nuestra clase de educación física”.	Reflexionar y valorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.	Valoración del curso y del profesor y autoevaluación.



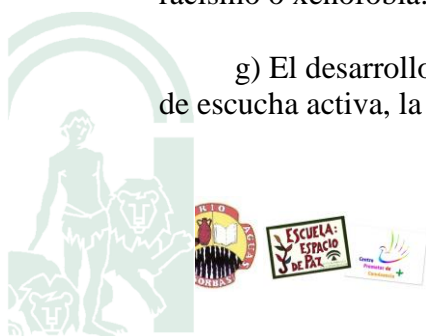


## 8. ELEMENTOS TRANSVERSALES

Conforme a lo que se establece en la introducción del **Decreto 111/2016, de 14 de junio**, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía " los elementos transversales toman una especial relevancia en las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria, integrándose con el resto de elementos curriculares y garantizando así el sentido integral de la educación que debe orientar la etapa".

Sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias de la Educación Secundaria Obligatoria que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

- a) El respeto al Estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidas en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía.
- b) El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.
- c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.
- d) El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.
- e) El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.
- f) El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.
- g) El desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.



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

i) La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.

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

k) La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades.

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

**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.**

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.



## **9. METODOLOGÍA. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS Y ACTIVIDADES.**

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.

Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas que utilizaremos deberán generar climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida.

Para ello utilizaremos 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.

Con las actividades que realicemos contribuiremos 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.

También fomentaremos 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.

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 autoregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales

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

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

Para obtener una Educación Física de calidad evaluaremos todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.



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

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

El planeamiento metodológico para este bloque se fundamenta en la comprensión de la lógica interna de las actividades que hay que desarrollar, que motive y atienda a la diversidad del alumnado, tanto en lo referido a los distintos niveles de habilidad como a las diferencias por razón de sexo, evitando actividades que planteen desventajas de partida, con una proyección lúdica de la tarea.

Dado que la secuenciación propuesta de los contenidos quiere hacer partícipe a los alumnos de las tareas y del interés por la autovaloración de su propia condición física, suscitando el interés por los compromisos de mejora de forma autónoma, se deben cuidar los aspectos motivacionales a la hora presentar la tarea, favoreciendo un continuo apoyo y seguimiento colectivo e individualizado, incidiendo en la mejora personal como objetivo último, ligada tanto al rendimiento y efectividad motora como a la salud.

Con la ampliación y profundización conceptual sobre las capacidades físicas y su relación con las tareas del entrenamiento se pretende dar un paso en el proceso de apropiación por parte de los alumnos de su propia actividad a partir de la comprensión del proceso global y la sistematización del ejercicio físico con objetivos concretos.

**Bloques 3. - Juegos y deportes**

La metodología empleada en el desarrollo de este bloque de contenidos es una parte implícita de las propias actividades desarrolladas, ya que se centra en las actuaciones globales del alumnado y en la búsqueda de soluciones antes los problemas que plantea la participación en los juegos y en las diferentes modalidades deportivas. No se trata, por tanto, de demostrar modelos técnicos ni de esperar una ejecución precisa de los alumnos, sino la utilización de su participación para mejorar el análisis de las situaciones colectivas e individuales que se plantean, así como para el desarrollo de iniciativas que les ayuden a encontrar las soluciones motrices más efectivas.

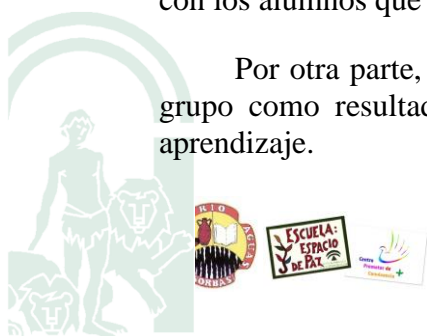
**Bloque 4. Expresión corporal.**

El modelo de aprendizaje que se sigue en este bloque de contenidos es constructivista. La gran mayoría de las actividades de enseñanza-aprendizaje de este bloque de contenidos está basada en el estilo de enseñanza denominado “Resolución de problemas”, aunque hay otras actividades en las que se usa otro tipo de metodología más acorde con el tipo de contenido que el alumno deberá aprender.

Se toma como punto de partida el conocimiento sobre los aprendizajes previos de los alumnos, sus intereses, actitudes y capacidades. Se establece una ordenación jerárquica de tarea, intentando mantener una progresión en los límites de sus capacidades: de lo fácil a lo difícil, que haya un aumento de dificultad que suponga un reto y mantenga un grado de motivación adecuado.

La metodología de este bloque de contenidos está basada en la creciente autonomía del alumno que en la práctica supone un aumento progresivo en la toma de decisiones del alumno y una disminución en las decisiones que toma el profesor para pasar a guiar y ayudar. Se plantea una estrategia de aprendizaje global fundamentalmente. En las ocasiones en que es necesario y con los alumnos que lo necesiten se aplica un planteamiento analítico o fraccionado.

Por otra parte, somos conscientes de que cada alumno es distinto y la heterogeneidad del grupo como resultado de diferencias individuales debe ser argumento de las actividades de aprendizaje.





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

La metodología prevista para desarrollar estas unidades didácticas parte de la asignación de tareas para, a continuación, pasar a una metodología basada en la resolución de problema con soluciones múltiples, para finalizar proponiendo actividades que favorezcan la autonomía del alumnado. Las tareas parten siempre por establecer las medidas de seguridad pertinentes, tanto cuando la sesión de clase se programa en el centro educativo, como si se trata de una actividad extraescolar organizada fuera del recinto escolar.

Por las características propias del área el tratamiento será global, intentando buscar la integración del mayor número de aspectos posibles recogidos dentro de los diferentes núcleos de contenidos, relacionando conocimientos, procedimientos y actitudes e induciendo al alumnado progresivamente hacia la mayor autonomía en la práctica de actividades físicas.

En esta programación optamos por establecer unas **RUTINAS ORGANIZATIVAS** y unas **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS** que den respuesta a las finalidades educativas planteadas:

#### **9.1. RUTINAS ORGANIZATIVAS** (con el objeto de favorecer hábitos higiénicos y aumentar la seguridad en la práctica)

\* Establecer un lugar fijo para dar la información inicial.

Estructurar adecuadamente la sesión en:

a) Parte Previa: acceso al aula, cambio de vestuario y colocar el material (a través de alumnos-as responsables que irán rotando por orden de lista).

b) Parte Inicial o Calentamiento: evitar lesiones.

c) Parte Principal: intercalar periodos de trabajo y descanso.

d) Parte Final o Vuelta a la Calma: puesta en común, recogida del material, ASEO PERSONAL y vuelta al aula.

\* Comprobar la indumentaria deportiva y el aseo personal.

\* Usar diferentes materiales que posean un carácter multifuncional, carentes de peligrosidad, potenciando al mismo tiempo hábitos que favorezcan su cuidado y mantenimiento.

#### **9.2. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS** (con el objeto de fomentar la práctica de actividad física y valorar los efectos positivos de la misma sobre la salud)

1. Utilizar el juego como principal recurso didáctico.

2. Realizar un tratamiento del aprendizaje global.

3. Partir del desarrollo de las habilidades y destrezas básicas para atender a las específicas.

4. La práctica de la educación física no se reducirá solamente a momentos considerados escolares, sino que se extenderá a diferentes momentos vitales del alumnado.

5. Utilizar agrupamientos flexibles: individuales, parejas mixtas y pequeños grupos.

6. Favorecer la socialización con actitudes de tolerancia y respeto.

7. Variabilidad en la práctica: aumentar el nº de experiencias y vivencias motrices a través de actividades diversificadas.

En conclusión, **no existe una metodología única** por lo que se empleará tanto una enseñanza basada en el descubrimiento como en la recepción. No obstante, facilitaremos la toma de decisiones desde un enfoque constructivista.



Los métodos y estilos de enseñanza que se han seleccionado para los alumnos del IES "Río Aguas" se intentan adaptar a:

- la personalidad del profesor
- los alumnos
- los objetivos a alcanzar
- los contenidos a enseñar
- el contexto de clase
- el clima de clase

Todas estas variables me hacen inclinarme en la mayoría de los casos por los **métodos basados en la búsqueda**, aunque en algunos casos también veo conveniente la aplicación de otros métodos tradicionales:

<i>MÉTODOS</i>	<i>MÉTODOS DE BÚSQUEDA</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mando directo</li> <li>- Enseñanza recíproca</li> <li>- el trabajo por grupos</li> <li>- asignación de tareas</li> <li>- grupos reducidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Descubrimiento guiado.</li> <li>- Resolución de problemas.</li> <li>- Libre exploración.</li> </ul>

Aunque en cada estilo de enseñanza es diferente, normalmente intentaré tener una posición mixta en clase y en mis desplazamientos, de modo que estaré poco tiempo en posición central para posibilitar la mayor atención individualizada. Creo que es muy importante el uso de los feedback descriptivos, explicativos y afectivos.

### 9.3. ACTIVIDADES.

Las actividades que realicemos en las clases de Educación Física, serán variadas, no perdiendo de vista que han de adaptarse al nivel cognitivo y físico de nuestro alumnado. El tipo de actividades que vamos a desarrollar son:

✚ Iniciales y de motivación: muestran el tema o la unidad concreta como necesaria y además detectan las ideas previas del alumnado; v dependerán de los objetivos que se pretendan conseguir por los alumnos o alumnas.

✚ Actividades de desarrollo, de consolidación y de aplicación: estas actividades en su conjunto, van a ser las que permitan que el alumnado aprenda los contenidos de la Unidad. Las primeras irán encaminadas a aprender los contenidos básicos y, por eso, las denominaremos “actividades de desarrollo”. Las siguientes servirán para afianzarlos; de ahí que se conozcan como “actividades de consolidación”. Finalmente, una vez consolidados los aprendizajes de la Unidad, llega el momento de aplicarlos a través de las “actividades de aplicación”.

✚ Atención a la diversidad: actividades de refuerzo y de ampliación. Cada una de las unidades didácticas irá acompañada de un pequeño dossier de este tipo de actividades, en función del alumnado y el grupo clase estableceremos unas u otras.

✚ Actividades de síntesis y repaso: consistirán en una recopilación o repaso de los contenidos básicos de la Unidad y se realizarán de forma previa a las actividades de evaluación, para dinamizarlas, se establece una dinámica de concurso de preguntas y respuestas entre iguales.





✚ De evaluación (autoevaluación): permiten determinar por el alumnado y el profesor el grado de consecución de los objetivos propuestos. Cuando hablamos de actividades de evaluación hemos de tener en cuenta que, cualquier actividad de las antes citadas (de desarrollo, consolidación, aplicación o síntesis) nos informa de qué y cómo aprende el alumno. No obstante, realizaremos actividades específicas de evaluación



## 10. EVALUACIÓN

La evaluación constituye un instrumento y un proceso fundamental en la práctica educativa y permite, en cada momento, recoger información y realizar juicios de valor necesarios para la orientación y toma de decisiones del proceso de enseñanza-aprendizaje, mejorando la función docente y, por tanto, la calidad de la enseñanza. Por tanto, no es exclusivamente una valoración de los conocimientos o un control del alumnado, sino que ha de ser, además, pragmática y comprensiva, o sea, atender no sólo a los rendimientos, sino también al esfuerzo y progreso realizado por el alumnado.

### 10.1. EVALUACIÓN DEL ALUMNADO. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Los criterios de evaluación son el referente específico para evaluar el aprendizaje del alumnado. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos como en competencias; responden a lo que se pretende conseguir en cada asignatura. Están presentes en dos fuentes legislativas: en el **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, y la Orden de **Orden de 14 de julio de 2016**. (Cada uno de los criterios de evaluación aparece acompañado con la competencia clave que le corresponde).

También según el **Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre**, los **estándares de aprendizaje** evaluables son especificaciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de aprendizaje, y que concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y saber hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Su diseño debe contribuir y facilitar el diseño de pruebas estandarizadas y comparables.

#### 10.1.1. PRIMERO DE E.S.O.

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.

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.

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.

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.

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.

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.



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.

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.

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.

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.

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.

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

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

#### 10.1.1.1. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES DE 1º DE ESO

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

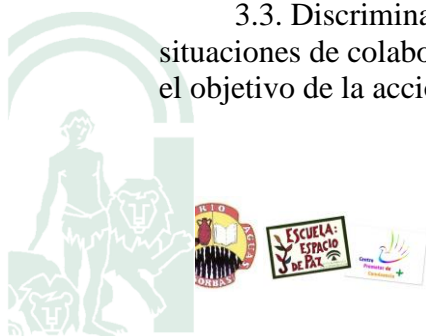
2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.



3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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

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

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

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

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

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

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

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

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

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

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

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

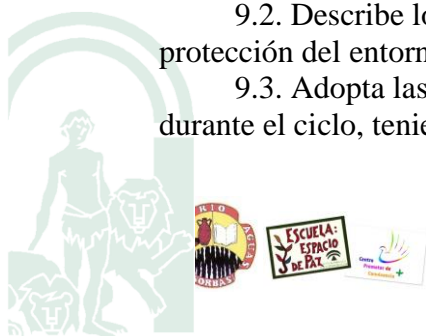
8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

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

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



10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

## 10.1.2. SEGUNDO DE E.S.O.

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

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

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

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

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

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

7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, 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.

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

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

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

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

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



**10.1.2.1. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES DE 2º DE ESO**

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

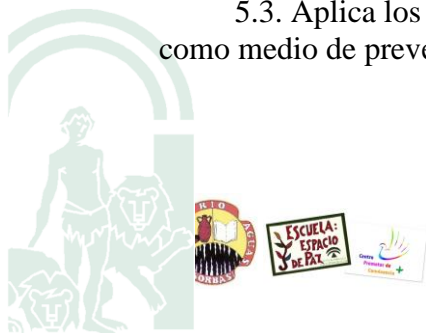
4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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

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

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

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





5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

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

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

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

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

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

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

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

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

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

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

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

10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

### 10.1.3. TERCERO DE E.S.O.

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

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

3. Resolver 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.

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.



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.

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.

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.

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

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.

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.

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.

### 10.1.3.1. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES DE 3º DE ESO

1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.

1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.

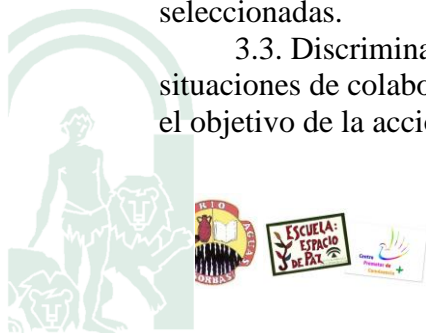
2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.

2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

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

3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.



3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva

4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

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

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

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

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

5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

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

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

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

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

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

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

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

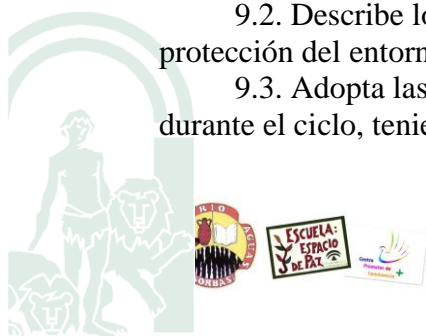
8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas

8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

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

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



10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

#### 10.1.4. CUARTO DE E.S.O.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



**10.1.4.1. ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES DE 4º DE ESO**

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

1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.

1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.

3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.

3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.

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

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

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

4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

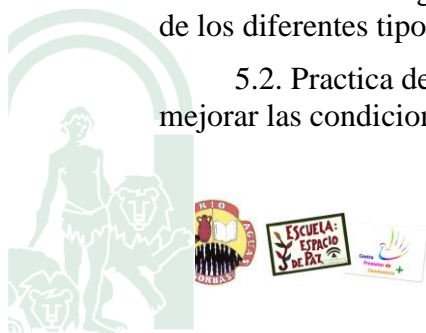
4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

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

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

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





5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

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

6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.

6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.

6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

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

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

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

8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

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

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

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

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

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

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

10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

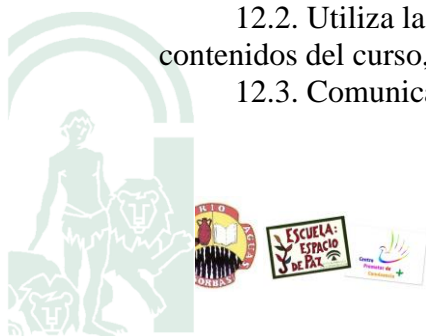
11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

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

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

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

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





## 10.2. CRITERIOS PARA EVALUAR EL GRADO DE ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.

### \* Comunicación lingüística:

- Saber comunicar las propias ideas y opiniones, escuchar las de los otros, valorándolas y mostrando respeto por ellas.
- Intercambiar opiniones e ideas con coherencia.
- Realizar y aceptar críticas con espíritu constructivo.
- Saber describir o narrar una anécdota, una experiencia o una historia adecuadamente en forma y fondo.
- Buscar, recopilar y procesar información, analizándola y relacionándola, de forma crítica con otras.
- Conocer el vocabulario específico que aporta la materia.
- Elaborar distintos tipos de textos escritos: fichas, esquemas, resúmenes, redacciones o trabajos.
- Manifestar una actitud crítica frente a temas relacionados con la actividad física y deportiva.

### \* Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología:

- Aplicar de forma espontánea los conocimientos matemáticos a diferentes situaciones de actividad físico-deportiva.
- Interpretar y expresar informaciones y datos matemáticos asociados a la actividad físico-deportiva.
- Analizar las actividades físicas que se realizan habitualmente y que contribuyen a mejorar o a dañar la salud.
- Apreciar el efecto positivo de la práctica habitual de las actividades físico-deportivas como factor beneficioso para la salud.
- Practicar hábitos saludables relacionados con la alimentación y la higiene personal como medio para mejorar la calidad de vida.
- Comprender las bases para percibir el entorno y relacionarse con las actividades y los demás.
- Utilizar habilidades personales para desenvolverse adecuadamente en el espacio en que se desarrolla la actividad física y deportiva.
- Realizar con responsabilidad acciones destinadas a evitar riesgos y accidentes en la práctica sistemática de actividad física.
- Saber nociones básicas de primeros auxilios y emplear las primeras actuaciones en el caso de lesiones que puedan producirse durante la práctica de las actividades físico-deportivas.
- Valorar el medio natural a través de las actividades físicas que se realizan en la naturaleza.
- Reconocer como utilizar el medio natural responsablemente durante la práctica de las actividades físico-deportivas.

### \* Competencia digital:

- Conocer y utilizar herramientas para buscar y obtener información en la web.
- Analizar y organizar de forma crítica la información conseguida.
- Manejar de forma básica editores de texto, imagen, audio y video.

### \* Competencias sociales y cívicas:

- Expresar y defender derechos, intereses y necesidades, practicando normas sociales.
- Diferenciar los intereses propios de los de los compañeros.



- Prevenir conflictos y utilizar el diálogo y la negociación cuando estos se producen. Sugerir acuerdos o soluciones alternativas. Reconocer la existencia de posiciones diferentes.
- Aceptar y cumplir las normas que rigen las actividades en grupo y el trabajo en equipo.
- Apreciar la importancia de la seguridad y la ayuda entre compañeros.
- Mostrar una actitud tolerante y de ayuda con los compañeros que tienen alguna dificultad en las actividades motrices, aceptando las diferencias y limitaciones.

- Utilizar los juegos y deportes como medio de relación con los otros.

**\* Conciencia y expresiones culturales:**

- Distinguir y apreciar las manifestaciones culturales de la motricidad humana, tales como los deportes, los juegos tradicionales, las actividades expresivas y la danza, tanto de su propia cultura como de otras.

- Manifestar interés por participar en actividades culturales y artísticas.
- Mostrar una actitud abierta y respetuosa hacia la diversidad cultural.
- Aportar ideas originales y creativas en las actividades de expresión corporal y ritmo.
- Reflexionar y analizar críticamente el fenómeno deportivo como espectáculo.

**\* Aprender a aprender:**

- Participar activamente en el propio aprendizaje con una actitud positiva, resolviendo las propuestas planteadas con criterios y habilidades personales.

- Ser capaz de evaluar su propio proceso de aprendizaje (autoevaluarse).
- Mostrar habilidades para el trabajo en equipo en diferentes actividades deportivas y expresivas colectivas.

- Relacionar nuevos conocimientos con los que ya sabe, y establecer relaciones.  
- Aplicar los conocimientos a sus propias necesidades y a diferentes contextos y situaciones.

- Emplear aprendizajes técnicos, estratégicos y tácticos, autónomamente, en diferentes actividades deportivas.

- Conocer las posibilidades del propio cuerpo y entrenarlas convenientemente.
- Planificar y organizar autónomamente actividades físicas y deportivas de ocio y tiempo libre.

**\* Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor:**

- Aceptar los diferentes niveles de condición física y de ejecución motriz dentro del grupo.  
- Mostrar autosuperación, perseverancia y actitud positiva ante tareas de cierta dificultad técnica o en la mejora del propio nivel de condición física.

- Apreciar la importancia de la práctica de actividades y deportes individuales como medio de realización personal.

- Considerar positivamente el esfuerzo y la capacidad de superación.
- Reconocer las consecuencias directas e indirectas de las propias acciones.
- Evidenciar iniciativas propias y asumir valores personales como la honestidad y la responsabilidad en la toma de decisiones, tanto personales como en grupo, y en la aplicación de las reglas.

- Planificar y organizar actividades físicas y deportivas, tanto individuales como colectivas.
- Demostrar interés por conocer y practicar nuevas formas de ocupar el tiempo libre.
- Adoptar decisiones eficaces integrando diferentes puntos de vista.



Para medir el grado de consecución de cada competencia clave, estableceremos el peso del porcentaje de la calificación obtenida en la materia para el cálculo de la evaluación de cada una de las competencias. Proponemos el siguiente desglose para la materia de Educación Física:

COMPETENCIA CLAVE	PESO DE LA MATERIA
Comunicación lingüística	10%
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	5%
Competencia digital	15%
Aprender a aprender	20%
Competencias sociales y cívicas	20%
Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor	15%
Conciencia y expresiones culturales	15%

### 10.3. PROCEDIMIENTOS PARA LA EVALUACIÓN Y/O CALIFICACIÓN DE LOS ALUMNOS/AS

#### **Bloque 1. Salud y calidad de vida y Bloque 2. Condición física y motriz.**

El diseño de las actividades y tareas de los contenidos de este bloque sugiere en sí mismo instrumentos de evaluación y calificación de los alumnos, ya sea en el propio desarrollo de la actividad, utilizando conocimientos adquiridos previamente, o realizando tareas a propósito que impliquen una preparación previa individual o colectiva, así como la realización de pruebas escritas donde se pueda ver la comprensión y manejo de los conceptos vistos. La participación en clase y la atención son dos elementos que se introducen en la evaluación con el objeto de que contribuya a crear un clima adecuado en clase.

Para las pruebas de valoración de la condición física los elementos de evaluación tendrán que ver con el interés, el esfuerzo y la actitud ante ellas, más que con los resultados obtenidos, de tal forma que se relacionen con objetivos personales de mejora. No obstante, dada la implicación individual en la mejora de los resultados, a partir del trabajo sistemático y del propio compromiso podrían establecerse criterios de calificación que repercutan en la evaluación.

Se propondrán tareas teóricas relacionadas directamente con los contenidos del bloque, de tal forma que pueden ser utilizados como instrumentos de evaluación de contenidos conceptuales y de procedimiento.

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

La evaluación y la calificación de este bloque de contenidos están fundamentadas en la observación de los comportamientos y las actitudes de los alumnos. No nos fijaremos en las ejecuciones motrices propiamente dichas, sino en la participación colectiva, en la comprensión conceptual de los aprendizajes deportivos, en el desarrollo de actitudes y en la capacidad para integrar los contenidos desarrollados en la cultura deportiva de nuestros alumnos.

De esta manera, los instrumentos de valoración de los aprendizajes y el grado consecución de los objetivos de cada unidad didáctica han sido documentos para el “registro de observación de conductas”, presentando diversas plantillas y escalas adaptadas a los contenidos correspondientes. Estas herramientas de observación permiten ser modificadas por cada profesor



de Educación Física en función de sus necesidades y preferencias. En algunos casos, y con la intención de afianzar dichos aprendizajes, también se propone a los alumnos la búsqueda de juegos y actividades para que las muestren y expliquen a sus compañeros,

Además, resultan muy útiles las actividades propuestas en el apartado de actividades del libro del alumno que se acompaña al proyecto didáctico de desarrollado en este libro de sesiones, así como la posibilidad de utilizar un libro-diario por parte de los alumnos en el que puedan recoger los acontecimientos y registros solicitados por el profesor.

#### **Bloque 4. Expresión corporal.**

- Los trabajos de síntesis y aplicación de los contenidos que se imparten.
- Preguntas en clase sobre el trabajo que se está desarrollando.
- Pruebas objetivas de preguntas cerradas y respuestas de opción múltiple
- Las actividades del libro del alumno y el cuaderno de trabajo.
- Pruebas de las actividades prácticas que hemos realizado, como por ejemplo una coreografía o una dramatización.

- La actitud y el comportamiento con respecto a sus compañeros, al profesor y a las tareas de las sesiones.

Es interesante que, a la hora de evaluar, impliquemos al alumnado para que participe mediante la autoevaluación y la coevaluación. De esta forma contribuiremos a que los alumnos desarrollen su propia autonomía y a su implicación responsable en la evaluación.

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

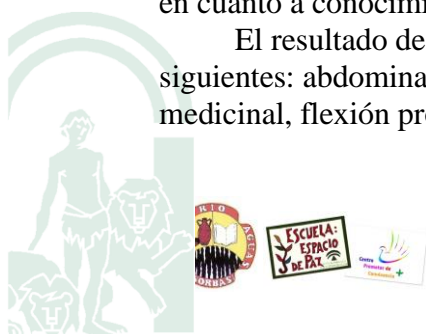
La evaluación de los alumnos en este tipo de actividades requiere un proceso de observación por parte del profesor de Educación Física, que utilizará hojas de registro de conductas en las cuales se deben incluir los aspectos relacionados con la participación activa del alumno y la manifestación de las actitudes que permitan la interiorización de valores de respeto y cuidado del medio ambiente natural. Para comprobar el grado de consecución de los objetivos conceptuales y de procedimiento será necesario que el alumno realice actividades de representación de mapas, organice recorridos de orientación o conozca el funcionamiento de una brújula.

### **10.4. ESTRATEGIAS Y PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE DE LOS ALUMNOS.**

#### **10.4.1. PRUEBA INICIAL**

A principio de curso, en una de las primeras sesiones se realizará una **prueba inicial teórica**, para valorar el nivel de conocimientos de los alumnos/as con respecto a los contenidos propios de la Educación Física de su nivel. Se le realizarán a los alumnos/as una serie de preguntas que deberán responder por escrito y posteriormente se les dirá la contestación correcta de cada una. Esta prueba junto con los resultados de los **test de condición física** que se les pasarán en las primeras sesiones del curso, nos darán una clara idea del nivel de nuestro alumnado en cuanto a conocimientos y en cuanto a su condición física general.

El resultado de las pruebas de evaluación inicial saldrá de la prueba teórica y los test físicos siguientes: abdominales en 1 minuto, velocidad 10x5, salto horizontal, lanzamiento de balón medicinal, flexión profunda de tronco y resistencia (Course Navette).



### 10.4.2. CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO.

Los porcentajes que nos parecen más acordes con la importancia de cada apartado y el tiempo que se dedica a cada uno de los contenidos son:

**30% Contenidos teóricos.** Parte teórica de la calificación, que saldrá de los trabajos teóricos, fichas escritas, resúmenes, esquemas, exámenes teóricos, etc., que se realicen a lo largo del trimestre.

**70% Contenidos prácticos y participativos.** Parte práctica de la calificación que saldrá de la actitud, trabajo en clase, aseo personal, exámenes prácticos, participación, colaboración, respeto a compañeros, profesor y material, etc. a lo largo del trimestre.

### ASISTENCIA

Para poder conseguir una calificación positiva se debe **asistir a clase** con regularidad, pues cada falta sin justificar restará 0,5 puntos de la calificación de la evaluación y cada día que se asista a clase pero no se realice la parte práctica por cualquier motivo (enfermedad o lesión, falta de equipación o calzado deportivo, etc.), restará 0,25 puntos, igualmente restará 0,25 puntos cada falta de asistencia a clase aunque sea justificada. Asimismo, **en el caso de que un alumno/a tenga 4 faltas de asistencia sin justificar en un trimestre, no aprobará la asignatura,** ya que se trata de una asignatura eminentemente práctica, en la que la asistencia y participación en las sesiones es fundamental. Aquellos alumnos/as que vengán a clase y no puedan realizar la parte práctica de las mismas, obtendrán su calificación a través del examen escrito, de un trabajo escrito a mano que les mandará su profesor y de su actitud en las clases. Además deberán ayudar al profesor y a sus compañeros, transportando y colocando el material que se vaya a utilizar, recogiendo al terminar la clase, arbitrando, pasando lista, abriendo y cerrando las puertas de las pistas...

Para obtener una información precisa sobre el proceso de aprendizaje del alumnado se utilizarán diferentes **instrumentos de evaluación** como los que se citan a continuación:

- **Cuestionario inicial:** para conocer el nivel de partida del alumnado, es decir, lo que han aprendido en cursos anteriores y si han adquirido determinados hábitos de actividad física relacionados con la asignatura.

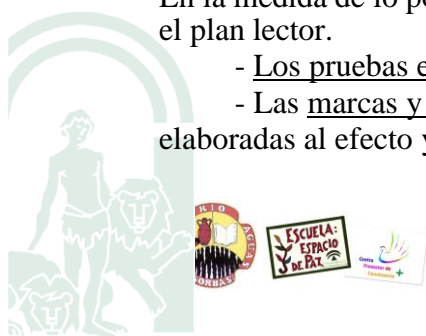
- **Observación sistemática:** diariamente, en el cuaderno del profesor, se anotarán aspectos relativos a la práctica: participación, esfuerzo e interés, asistencia, motivación y traer indumentaria deportiva, realizar actividad física o alguna tarea alternativa.

- **Pruebas o tests físico-deportivos:** para conocer el nivel de condición física o destreza motriz alcanzado y, sobre todo, interesa que conozcan su finalidad.

- **Trabajos de investigación:** relacionados con los contenidos tratados durante el trimestre. En la medida de lo posible, se buscará una aplicación práctica de los mismos y se relacionará con el plan lector.

- **Los pruebas escritas** sobre contenidos conceptuales.

- **Las marcas y notas** de cada uno de los temas desarrollados con unas hojas de observación elaboradas al efecto y la de autoevaluación





**La evaluación del alumnado exento de práctica** se realizará de la siguiente manera:

**60% Contenidos teóricos** (Conocimientos teóricos, reflexiones críticas, razonamiento lógico, elaborando diario de clase, trabajos teóricos,...).

**40% Contenidos prácticos y participativos** (Colaborando con los compañeros y el profesorado en organización y gestión de recursos, hábitos y conductas respetuosas y solidarias,...).

## 10.5. EVALUACIÓN DEL PROFESORADO

La autoevaluación es además de saludable, necesaria porque supone una reflexión sistemática sobre la programación prevista y sobre su aplicación práctica.

El profesorado, integrado en equipos educativos y en departamentos didácticos, evaluará su propia práctica en relación con el desarrollo real del currículum y con su adecuación a las características específicas y las necesidades educativas del alumnado.

Los aspectos que debemos medir van desde la evaluación de la propia acción docente hasta la capacidad del profesorado a estar abierto a los posibles cambios que debemos realizar en nuestra tarea, en pos de una mejora de la calidad de la educación que queremos impartir; pasando, así mismo, por la evaluación de la interrelación con el alumnado; y como no, por la evaluación sobre nuestra formación científico-didáctica.

Así, evaluaremos:

- La selección de elementos curriculares.
- El tratamiento de los contenidos y procedimientos de evaluación.
- La optimización de los recursos organizativos.
- El proceso de comunicación con el alumnado; información inicial y conocimiento de los resultados.
- La actitud activa y motivadora.
- El compromiso con valores de la coeducación, la salud y las relaciones respetuosas.

Realizaremos esta evaluación del profesorado, a través del alumnado, con el cuestionario del Anexo 1.

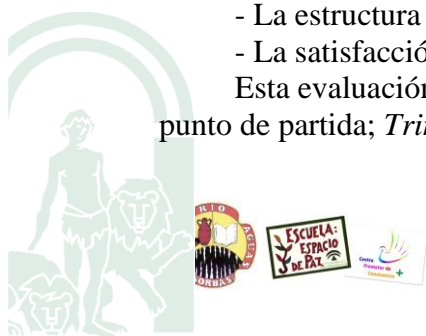
Además el profesorado realizará una autoevaluación con la encuesta para el profesorado del Anexo 2.

## 10.6. EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN

El profesorado también evaluará su programación didáctica. En este proceso evaluaremos:

- La selección, distribución y secuenciación de objetivos, contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y criterios metodológicos.
- La validez de las estrategias metodológicas.
- El progreso de los alumnos; niveles de aprendizaje alcanzados, compromiso con el área (asistencia, participación, etc...) y desarrollo de actitudes.
- Aprovechamiento de los recursos existentes.
- La estructura y organización de las actividades.
- La satisfacción de los padres.

Esta evaluación se realizará: Al *comienzo* del curso para reflexionar acerca de nuestro punto de partida; *Trimestralmente* reflexionando acerca de la consecución parcial de las





intenciones educativas y sus elementos vehiculares. Y al *finalizar* el curso para poder tomar decisiones ajustar constantemente a la realidad educativa de cada momento, usando el Anexo 3.



## 11. RECURSOS TRADICIONALES.

Configurados por el conjunto de todos los instrumentos, objetos o implementos que posibilita y facilita la consecución de los objetivos educativos y el desarrollo de los contenidos planteados. Su utilización en el área de educación física se realizará a partir de los siguientes criterios controlándose a través de un inventario anual (Anexo 4).

- Favorecerán el empleo de materiales abiertos y flexibles.
- Atenderán a los diferentes ritmos de aprendizaje del alumno.
- Garantizarán la seguridad personal y colectiva.
- Fomentarán la participación y el esfuerzo creativo.
- Permitirán trabajar los tres tipos de contenidos.

Así los recursos de los que disponemos son los siguientes:

- Apuntes que el profesor irá dando al alumnado a lo largo del curso. Se podrán obtener comprando las fotocopias en la conserjería o a través de la red social EDMODO, donde el profesor colgará una copia de los mismos.
- Inventario de material comentado anteriormente.
- 1 Pista polideportiva, con porterías, canastas y posibilidad de poner palos de voleibol que se encuentran en el centro.
- El Pabellón Municipal (próximo al centro) donde podemos realizar las clases, previa petición del uso del mismo al Ayuntamiento que se ha realizado al principio de curso.
- El profesor dispondrá de un *cuaderno del profesor* (tanto físico como digital) en el cual irá haciendo anotaciones referentes al trabajo y a la actitud del alumnado, las faltas de asistencia, cuando un alumno no realice las clases, la falta de material, etc. Y todo aquello que considere importante reflejar en él.

## 12. APLICACIÓN DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.

Usaremos material específico para determinadas Unidades Didácticas, sobre todo las de Expresión corporal, con cds de música de diferentes estilos y de partes del mundo. Para poder escucharlas usaremos el equipo de música perteneciente al departamento y que se encuentra en el armario junto con parte del resto de material de Educación Física.

Dispondremos de DVDs sobre diferentes deportes y contenidos de nuestra área usando para visionarlos los cañones disponibles en las clases a través del ordenador del departamento; a través de las pizarras digitales en las clases en las que exista, o a través de la TV y DVD que se encuentra en la biblioteca.

Incitaremos a los niños a usar los medios informáticos a los que pueden tener acceso, como los programas informáticos e Internet para realizar los trabajos, tanto voluntarios como obligatorios que se le manden a lo largo del curso y para buscar la información necesaria para realizar los mismos, sobre todo aquellos alumnos exentos de práctica, para hacer los trabajos obligatorios que tendrán que presentar.



**13. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD DEL ALUMNADO. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDAD ESPECÍFICA DE APOYO EDUCATIVO O REFUERZO. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDAD DE AMPLIACIÓN DE LOS CONTENIDOS EDUCATIVOS.**

Las medidas de atención a la diversidad en esta etapa estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado y a la consecución de las competencias básicas y los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y no podrán, en ningún caso, suponer una discriminación que les impida alcanzar dichos objetivos y la titulación correspondiente. Además, Las medidas de atención a la diversidad que adopte cada centro formarán parte de su proyecto educativo, de conformidad con lo que establece el artículo 121.2 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.

En la mayoría de los casos, la atención que requerirá el alumnado en nuestra área tendrá relación con sus capacidades físicas, las cuales les impidan realizar actividad física, tanto de una manera transitoria, como permanente. Para averiguar si los alumnos necesitan algún tipo de atención, se les entregará una ficha sobre datos médicos que tendrán que rellenar los padres. Ante los datos sacados de ellas, se les solicitará certificado médico a aquellos que tengan imposibilidad de realizar las clases de educación física, y con el resto de alumnado se anotarán en la ficha individual los datos de esas fichas recopilados, para tenerlos en cuenta a la hora de realizar las clases prácticas.

Por ejemplo: con los alumnos asmáticos seguiremos la siguiente actuación:

- Evitar ambientes fríos, secos, contaminados y con humo.
- No realizar actividades intensas o de mucha duración.
- Realizar un calentamiento prolongado y progresivo.
- Realizar ejercicios a intervalos.

Y ante una crisis:

- Parar la actividad.
- Administrar la medicación broncodilatadora y beber agua.
- Respirar de forma relajada, silbante y frunciendo los labios.

Otro ejemplo lo tenemos con alumnos/as con sobrepeso y seguiremos la siguiente actuación:

- Actividades aeróbicas suaves.
- Ayuda en todo momento con el material.

**Los alumnos que acrediten estar liberados de la realización de la parte práctica de la asignatura,** deberán asistir a todas las clases, colaborando activamente en la organización de las mismas y participar en todas aquellas actividades que relacionadas con el área no impliquen ningún esfuerzo físico. Este criterio lo seguiremos también con aquellos **alumnos que temporalmente no pudieran realizar las clases prácticas.**

Cada alumno completará un cuaderno de trabajo específico referido al contenido de las sesiones así como los trabajos teóricos pertinentes y los exámenes en el caso que se hicieran.

A los alumnos que no puedan realizar las clases prácticas se les evaluará de forma diferente como se recoge en el punto de calificación de esta programación didáctica.

También se tendrán en cuenta a aquellos alumnos que tengan una necesidad de ampliación de los contenidos educativos, por ejemplo con ejercicios que aumenten la complejidad de los que realicen el resto de compañeros.



En 4º contamos con un alumno con una ACIS, pero que en nuestra materia está totalmente integrado y su esfuerzo es adecuado y no tiene problemas para realizar las actividades que se le solicitan a sus compañeros, por lo que bastará con modificar, sobre todo la parte teórica de la materia, adaptándolo a sus capacidades.

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

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

Los criterios seguidos para el diseño de las actividades de los contenidos, la metodología que se va a aplicar para su puesta en acción y los criterios de evaluación e instrumentos de calificación previstos permiten una total adecuación del proceso de enseñanza-aprendizaje a las características, intereses y motivaciones del alumnado.

En este sentido, las tareas se presentan de tal forma que no planteen desventajas de partida, posibilitando la participación de todos sin distinción de niveles de habilidad o sexo, y los objetivos que se deben alcanzar tienen que ver más con la mejora y el progreso personal que con la aproximación a estándares de evaluación, que implicarían una clara desventaja para los alumnos menos hábiles o con dificultades específicas.

La adecuación tanto de tareas de aprendizaje en un proceso que busca la personalización en la enseñanza como de instrumentos de evaluación a las características de los alumnos, además de favorecer la atención a la diversidad en general hace posible la atención al alumnado en situaciones concretas (enfermedad, lesión, discapacidad...), con el objetivo último de favorecer siempre la participación en clase desde las posibilidades reales de todos y cada uno de los alumnos.

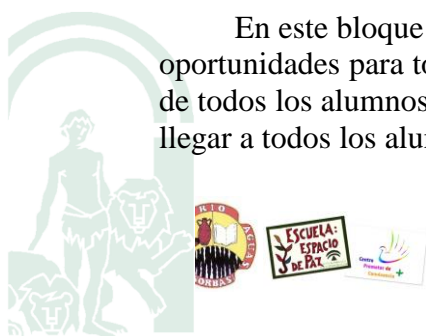
### **Bloque 3. Juegos y Deportes**

Además de establecer un ritmo de aprendizaje y permitir la participación del alumnado de acuerdo con sus características individuales, tanto físicas como sociales, intelectuales y psicológicas, en este bloque de contenidos se han previsto actuaciones encaminadas a que los alumnos reflexionen sobre el alumnado con discapacidad. La práctica de modalidades deportivas adaptadas es un contenido incluido en esta programación: el balonmano sentado, el atletismo adaptado y otros juegos cooperativos y alternativos reduciendo la movilidad son propuestas habituales en el desarrollo de estos contenidos didácticos.

El libro del alumno y el diario de clase son otros recursos metodológicos asociados a esta programación que permiten atender a los alumnos con dificultades de aprendizaje o de participación en las actividades motrices propuestas. Además, se pedirá al alumnado que participe en la organización del material empleado en las clases de Educación Física, en el arbitraje de juegos y deportes, en la composición de equipos, en el control de la asistencia a clase y en la creación de juegos originales basados en los realizados en las clases.

### **Bloque 4. Expresión Corporal**

En este bloque de contenidos se ha optado por una organización que asegure la igualdad de oportunidades para todos los alumnos, por eso se ofrecen respuestas a las necesidades educativas de todos los alumnos con el principio de atención diferenciada a la diversidad, para de esta forma llegar a todos los alumnos.



Usaremos distintos métodos de enseñanza- aprendizaje, pues de todos es sabido que hay unos alumnos que aprenden mejor con un método que con otro. Respetaremos los ritmos propios de aprendizaje de cada alumno.

Las medidas para atender a la diversidad van a ser:

Plantear distintos niveles.

Plantear distintos métodos de enseñanza-aprendizaje.

Proponer actividades de aprendizaje diferenciadas.

Adaptar y modificar actividades.

Adaptar los contenidos didácticos, contenidos e instrumentos de evaluación a las deficiencias de su estado de salud que manifiestan algunos alumnos. Si el estado de salud no permite participar al alumno de una forma física, puede hacerlo aportando ideas. Si las dificultades en el aprendizaje son muy grandes, generales o permanentes se llevarán a cabo adaptaciones significativas aún a costa de afectar a elementos importantes de nuestro bloque de contenidos, sustituyéndolos o incluso suprimiéndolos.

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

El desarrollo de estos contenidos requiere del alumnado la observación, la anotación de registros de sus actuaciones, la representación de gráficos y mapas, la organización de juegos, el establecimiento de medidas de seguridad o la colaboración en las actividades realizadas fuera del centro educativo. Todas estas tareas pueden ser realizadas en profundidad por los alumnos con dificultades de aprendizaje o con discapacidad para facilitar sus aprendizajes y atender a la diversidad del alumnado.

### **13.1. MEDIDAS PARA ATENDER AL AUMNADO CON DIFICULTADES LINGÜÍSTICAS.**

**Establecimiento de distintos niveles de profundización de los contenidos:** a los alumnos que tienen dificultades con el idioma, y a aquellos que presenten más problemas para la consecución de los objetivos prefijados para su nivel, se les evaluará la asignatura teniendo en cuenta unas adaptaciones a nivel conceptual que hagan posible la consecución de unos objetivos mínimos.

**Selección de recursos y estrategias metodológicas:** se intentará que en clase estén asesorados por otro alumno de la misma nacionalidad en los casos de castellanización. En casos de dificultad de comprensión los alumnos más aventajados harán de tutores, favoreciendo una mayor integración social. El profesorado, luego de las explicaciones generales, se acercará a dichos alumnos para comprobar si han entendido la actividad propuesta.

**Diversificación de estrategias, actividades e instrumentos de evaluación de los aprendizajes:** el planteamiento de distintos sistemas de evaluación de observación sistemática, realización de actividades de carácter escrito fuera del horario escolar, la presentación de trabajos complementarios, pruebas objetivas de carácter oral y trabajos prácticos en pequeños grupos sobre los contenidos de procedimiento.



**14. PLAN DE LECTURA**

**Desarrollo y Promoción de la lectura específica de Educación Física:** La lectura permitirá al alumnado adquirir de manera aún más eficiente la competencia lingüística, pero en nuestro caso le permitirá también desarrollar la competencia hacia aprender a aprender junto con la autonomía, ya que tendrán que buscar información relativa a la Unidad Didáctica que trabajamos y tendrán que hacer un trabajo al **final de cada Unidad Didáctica** y leerla a sus compañeros durante los últimos 15 minutos de la última sesión de la Unidad Didáctica, asegurándonos así de que han entendido lo que han realizado en la Unidad Didáctica y también lo que han escrito y leído. Este hábito resultará un elemento esencial para la adquisición de conocimientos y acceder a la cultura. La sociedad actual demanda de una actitud comprometida con los constantes cambios, y el desarrollo de una buena comprensión lectora garantizará el buen entendimiento de los mismos.

Así mismo se planteará la lectura de artículos relacionados con los contenidos que se desarrollan durante el curso y que el profesor considera de interés para el alumnado.

<b>PLAN DE LECTURA ESPECÍFICO DE EDUCACIÓN FÍSICA</b>	
-	Último día de cada UD.
-	Lectura de artículos cuando el profesor lo estime oportuno.





## 15. RECUPERACIÓN DE PENDIENTES DE CURSOS ANTERIORES.

El carácter eminentemente continuo de esta área, donde los contenidos y las competencias que se trabajan en cada nivel están cíclicamente dispuestos, de manera que un contenido o competencia de un nivel superior contiene el de nivel inferior, hace que el hecho de superar la materia de un curso implique necesariamente la superación de la materia del curso anterior. Es lógico pues, que **la manera de superar las áreas pendientes sea superando la propia del curso. Así superando los dos primeros trimestres del curso, se dará por recuperada la materia del curso anterior** En caso de no superarlo, está previsto hacer pruebas del nivel inferior, y bajo contenidos mínimos, para facilitar la superación de la materia pendiente.

La mayoría de los casos de los alumnos/as que no promocionan de curso con la materia no superada son alumnos/as absentistas o alumnos/as sin ningún interés por los estudios en general, y que suspenden la mayoría de las materias, puesto que el porcentaje de aprobados en esta asignatura es muy elevado. Por lo tanto no llevarán un plan específico personalizado, como tal, para superar las dificultades detectadas en el curso, sino que se intentará una mayor motivación en los alumnos con bajo interés por los estudios, procurando prestar más atención si cabe a sus intereses y motivaciones, a pesar de la dificultad que esa individualización entraña en esta materia

Los criterios de evaluación están adaptados para que todos los alumnos/as alcancen los objetivos mínimos de esta materia.

Le daremos otras opciones de recuperar la materia pendiente del siguiente modo:

**Entregar**, entre el 1º y 2º Trimestre (o todos antes de Semana Santa), los **trabajos** que el departamento proponga sobre aquellos contenidos de carácter teórico-práctico no superados en el curso anterior.

• **Para obtener la Calificación, se realizará la media aritmética entre los trabajos.**

**Ésta deberá ser igual o superior a 5.**

\*Si los trabajos no están desarrollados de forma correcta, el alumno/a tiene, además, la posibilidad de realizar una prueba escrita sobre los contenidos teórico-prácticos no superados en el curso anterior. **En dicha prueba, deberá obtener una Calificación igual o superior a 5.**

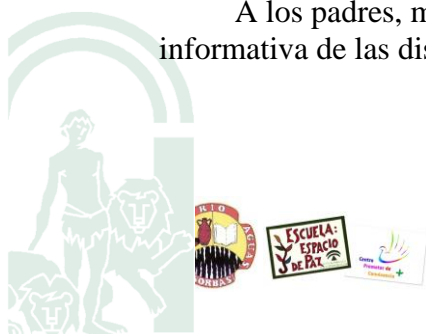
Si no entrega dichos trabajos, tendrá la posibilidad de realizar una prueba escrita sobre contenidos teórico prácticos vistos en el curso anterior. **En dicha prueba, deberá obtener una Calificación igual o superior a 7.**



**16. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES**

<b>ACTIVIDAD/LUGAR</b>	<b>FECHA</b>
<p>Viaje deportivo-recreativo para realizar actividades en un medio natural distinto al comúnmente usado, como es la nieve. A realizar en Sierra Nevada o Puerto de la Ragua. Dirigido al alumnado de 3º y 4º (si hiciera falta se cogería algunos alumnos de 2º). El viaje será de 2-3 días para aquellos alumnos interesados. Si no se pudiera hacer esta actividad sería de un día.</p>	<p>Febrero/Marzo 2017</p>
<p>Conociendo el entorno cercano Visita-excursión por el entorno próximo al centro dentro del contenido de senderismo (actividades en el medio natural). Dirigido al alumnado de 1º a 4º. Las salidas se harán por cursos completos, ocupando toda la mañana. El día está por decidir dentro de la fecha señalada.</p>	<p>Abril/Mayo 2017</p>
<p>Actividades en la naturaleza. Excursión a la Sierra de Cazorla, a la Sierra de Canjáyar o al Aula de Naturaleza Paredes, para realizar diferentes actividades en el medio natural. A realizar en la Sierra de Cazorla, en la Sierra de Canjáyar o en el Parque Natural de Sierra Nevada, en Almería, dentro del término municipal de Abucena. . Dirigido al alumnado de 1º y 2º (si hiciera falta se cogerían alumnos/as de 3º). El viaje será de 2-3 días para aquellos alumnos interesados. Si no se pudiera hacer esta actividad sería de un día.</p>	<p>Mayo/Junio 2017</p>
<p>Campeonatos de diferentes deportes. A realizar en el pabellón municipal próximo al centro y en el propio centro, Dirigido al alumnado de 1º a 4º (siempre en grupos mixtos) y organizados por los alumnos/as de 4º y los de la optativa Juegos Deportivos. Los días exactos serán los señalados para realizar estas actividades.</p>	<p>En los recreos, en el día de la paz, el día de Andalucía, el día de la Constitución, etc.</p>
<p>Actividad deportiva acuática en las playas del litoral almeriense.</p>	<p>Junio 2017</p>

A los padres, madres o tutores/as legales del curso se les enviará una autorización y nota informativa de las distintas actividades.



**17. BIBLIOGRAFÍA**

- AGUIRRE, J. Y GARROTE, N. (1993): "La Educación Física en Primaria". Zaragoza: Editorial Edelvives.
- ALEGRE, M. J. (1983) "Gran Fichero de los deportes" Madrid: Editorial SARPE.
- ALMOND, L. (1992): "El ejercicio físico y la salud en la escuela", en Devís, J. y Peiró, C. Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados. Barcelona. Editorial INDE.
- ALTER, M. (1990): "Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de los ejercicios". Barcelona. Editorial Paidotribo.
- ALTER, M. J. (1999): "Manual de estiramientos deportivos". Madrid. Editorial Tutor.
- ARTEAGA, M. y otros: (1999) "Desarrollo de la Expresión Corporal" Barcelona: Editorial INDE.
- ATENCIA, D. (2000): "Deportes de lucha". Barcelona: Editorial INDE
- BALLESTEROS J. M. Y ÁLVAREZ J. (1981): Manual didáctico de atletismo. Buenos aires: Editorial Kapelusz.
- BARCENAS, D. (2000): "Técnica: texto oficial de la Escuela Nacional de Preparadores". Madrid: Federación española de Balonmano.
- BIOSCA, C. (2004): "Enciclopedia de los deportes de aventura". Madrid: Editorial ESM.
- BLASCO, T. (1994): "Actividad física y salud". Barcelona. Editorial Martínez Roca.
- BLÁZQUEZ, D. (1990): "Evaluar en Educación Física". Barcelona: Editorial INDE.
- BLÁZQUEZ, D. (1997): "La Educación Física". Barcelona: Editorial INDE.
- CALZADA, A. (1998): "Propuesta de unidad didáctica aplicable al segundo ciclo de Educación Secundaria: Atletismo". Revista de Educación Física y Deportes: Gaceta Gymnos, julio 1998, número 2. (Pág. 14-20)
- CANTÓ, R, JIMÉNEZ, J. (1998): "La columna vertebral en la edad escolar. La Postura correcta, Prevención y Educación". Madrid. Editorial Gymnos.
- CARDONA J. (director) (2000): "Modelos de innovación educativa en la educación física". Madrid: UNED.
- CARRASCO, J. I. Y BASTERRETCHE, J. (2004): "Técnicas y recursos para motivar a los alumnos" Editorial Rialth.
- CASIMIRO ANDÚJAR, AJ. (2000): "Educación para la salud, actividad física y estilo de vida". Almería: Universidad de Almería, Servicio de Publicaciones.
- CLUB DE ESGRIMA DE LEGANÉS (2005): (<http://www.elicaberg.com>)
- COPLEF ASTURIAS (1999): "Educación Física en Secundaria y Bachillerato. Ejemplificación y recursos para el currículo". Unidades didácticas 2. Lérida: Ed. Agonos.
- DE LA CRUZ MÁRQUEZ, J.C. (1990): "Higiene de la educación física en la edad escolar". En: Educación para la salud en la práctica deportiva escolar. Rivas Serna, J. (coordinador). Málaga. Editorial Unisport.
- DELGADO, M., (1997): "El entrenamiento de las cualidades físicas en la enseñanza obligatoria: salud versus rendimiento". Habilidad Motriz, Nº 9, pp. 15-26.
- DELGADO, M., TERCEDOR, P. (2002): "Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física". Barcelona. Editorial INDE.
- DELGADO, M., TERCEDOR, P., JIMÉNEZ, M.J. (1996): "Reflexiones en torno a la concreción de un tema transversal en Educación Física: la Salud". Jornadas Hispano-alemanas Deporte y Salud: un enfoque interdisciplinar. Cáceres. pp. 13- 23.
- DELGADO FERNÁNDEZ, M et al. (2001): "Avances en actividad física y salud". Puente Genil. Ayuntamiento de Puente Genil.



DELGADO FERNÁNDEZ, M., GUTIÉRREZ SÁINZ, A. Y CASTILLO GARZÓN, M.J. (1997): "Entrenamiento físico-deportivo y alimentación; de la infancia a la edad adulta". Barcelona. Editorial Paidotribo.

DEVÍS, J. (1993): "La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física". Revista de Psicología del Deporte, Nº 4, pp. 71-86.

DEVÍS, J. (coord.). (2001): "La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI". Valencia. Editorial Marfil.

DEVÍS, J., y cols. (2000): "Actividad física, deporte y salud". Barcelona. Editorial INDE.

DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (1995). "Enseñanza de los deportes de equipo: la comprensión en la iniciación de los juegos deportivos", en Blázquez Sánchez, D. "La iniciación deportiva y el deporte escolar" (333-350), Barcelona: INDE Publicaciones.

DEVÍS, J. Y PEIRÓ, C. (1997): "Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados". Barcelona. Editorial INDE.

DEVIS J. Y PEIRÓ C. (2004): "Materiales curriculares en Educación Física". Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal. Capítulo 2. Pág. 62-94.

DROBNIC F. (1996): "¿Jugar, hacer deporte? Guía para niños asmáticos y sus padres". Madrid. Editorial Glaxo Wellcome.

EBLENZ, E.; GROSSER, M.; ZIMMERMAN, E. (1990): "Entrenamiento de la fuerza". Barcelona. Editorial Martínez-Roca.

EUROFIT. Test Europeo de Aptitud Física. (1993) Madrid. Consejo Superior de Deportes.

FEDERACIÓN DE TENIS DE MADRID (2003): "El tenis en los colegios". Madrid: Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

FEDERACIÓN REGIONAL DE DEPORTES AUTÓCTONOS DE CASTILLA LEÓN (1991): "Reglamentos de los deportes autóctonos de Castilla-León.". Zamora: Editorial Autor.

FOGUET, C. (2000): "Deporte recreativo". Barcelona: Editorial. INDE.

FRAILE ARANDA, A (coord.). (2003): "Actividad física y salud". Valladolid. Consejería de Educación y Cultura y Consejería de Sanidad y Bienestar Social.

FRÍAS GÓMEZ, G. (1997): "La condición física en la educación secundaria: una propuesta de desarrollo práctico hacia la autonomía del alumnado". Barcelona. Editorial INDE.

GÁMEZ, M. (1995) "Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas". Madrid: Esteban Sanz.

GARCÍA HERVÁS, FERNANDO. (1995): "Curso de Expresión Corporal". CAP Pozuelo. Madrid.

GIL, F., ARROYAGA, M., REINA, M. (1997): "Atletismo". Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.

GINÉS, J. (1989): "Gimnasia deportiva básica: ejercicios de suelo". Madrid: Editorial Alambra

GÓMEZ-MASCARAQUE, J (1986): "Iniciación al aire libre". Madrid: Editorial Alhambra.

GONZÁLEZ, L., TEMIÑO, A. Y SAUCEDO, F. (2000): "Esgrima con sables de espuma". Madrid: Librerías Esteban Sanz.

GONZÁLEZ BADILLO, J.J., GOROSTIAGA AYESTARÁN, E. (1995): "Fundamentos del entrenamiento de la fuerza". Barcelona. Editorial INDE.

GONZÁLEZ HALCONES, M. A. (1995): "Manual para la evaluación en Educación Física". Madrid: Editorial Escuela Española

GROSSER, M. (1992): "Entrenamiento de la velocidad". Barcelona. Editorial Martínez-Roca.



GUTIERREZ SAN MARTÍN, M. (1995): “Valores sociales y deportes” Madrid: Editorial Gymnos.

HAHN, E. (1998): “Entrenamiento con niños”. Barcelona. Editorial Martínez-Roca.

HARRE, D. (1987): “Teoría del entrenamiento deportivo”. Buenos Aires. Editorial Stadium.

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1997): “Juegos y deporte alternativos”. Madrid: MARTÍNEZ

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1998): “Deportes de Raqueta”. Madrid: Consejo Superior de Deportes y Ministerio de Educación y Cultura.

IZQUIERDO, M., IBÁÑEZ SANTOS, J. (2000): “Crecimiento y maduración del deportista joven. Aplicación para el desarrollo de la fuerza”. Pamplona. Edita Gobierno de Navarra.

JURADO, J., LÓPEZ, M. y YAGÜE V. (1998): “Juegos de Madrid: los juegos populares y tradicionales como recurso didáctico”. Madrid: Obra social de La Caja de Madrid.

LACUESTA, F. (1996): “Tratado de Fútbol”. Madrid: Editorial Gymnos.

LAGO PEÑAS, C. “Unidad Didáctica de fútbol para la E.S.O. La integración del fútbol en los contenidos de la Educación Física”. Revista de Educación Física. Renovación de la teoría a la práctica. Nº 81 (2001) p. 25-32

LAMB, D. (1989): “Fisiología del ejercicio. Respuestas y adaptaciones”. Madrid. Editorial Pila-Teleña.

LEARETA, B., SIERRA, M.A. y RUANO, K. (2005): “Los contenidos de Expresión Corporal”. Barcelona: Editorial INDE.

LEGIDO ARCE, J.C. (1996): “Influencias de la actividad física en el desarrollo y crecimiento”. En: Ferrer, V., Martínez, L., Santonja, F., (eds), Escolar Medicina y Deporte, Diputación de Albacete.

LEGIDO ARCE, J.C., SEGOVIA, J.C. Y BALLESTEROS, J.M. (1996): “Valoración de la condición física por medio de test”. Madrid. Ediciones pedagógicas.

LIEMOHN, W. (2006): “Prescripción del ejercicio para la espalda”. Barcelona. Editorial Paidotribo.

LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000): “Ejercicios desaconsejados en la actividad física” Barcelona. Editorial INDE.

MARCOS BECERRO, J.F. (1994): “Ejercicio, forma física y salud. Fuerza, resistencia y flexibilidad”. Madrid. Editorial Eurobook.

MARTÍNEZ GÁMEZ, M. (1995): “Educación del ocio y tiempo libre con actividades físicas alternativas” Madrid: Editorial Esteban Sanz.

MARTÍNEZ GARROÑO, M.J. (2001) "Currículum de Educación física y características de los materiales curriculares" Tándem: didáctica de la Educación Física Nº 4. Pág. 7-18.

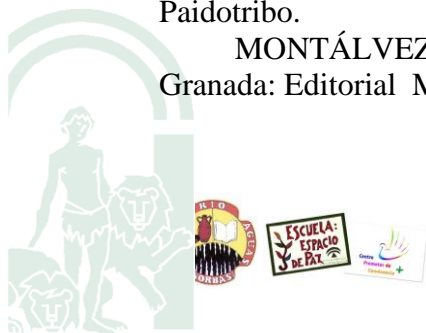
MATEO, J., (1993): “¿Medir la forma física para evaluar la salud?”. En Apuntes: Educación Física y Deportes, Nº 31, pp. 70-75.

MATEU, M. DURAN, C. TROGUET, M. (1992) “1000 ejercicios y juegos aplicados a las actividades corporales de expresión”. Barcelona. Editorial Paidotribo.

MATVEEV, L. (1991): “El entrenamiento y su organización”. En Revista Entrenamiento Deportivo. Vol. V, Nº 1, pp. 17-23.

MEDINA JIMÉNEZ, E. (2002): “Actividad física y salud integral”. Barcelona. Editorial Paidotribo.

MONTÁLVEZ, M., ZEA, M<sup>a</sup> J. (1998): “Expresión Corporal. Propuestas para la acción”. Granada: Editorial M.M y M.J.Z.





MORA, J. (Coord.). (1995): “Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico”. Córdoba. Colegio Andaluz de Licenciados en Educación Física.

MORA, J. (1989): “Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la flexibilidad”. Diputación Provincial de Cádiz.

MORA, J. (1989): “El desarrollo de las capacidades físicas a través del circuit-training”. Cádiz. Diputación Provincial de Cádiz.

MORENO, M. (2004): “La Enseñanza del Fútbol-base”, Madrid: Editorial ESM.

MORENO DEL CASTILLO, R. Y FRADUA URIONDO, L. (2001). “La iniciación al fútbol en el medio escolar”, en Ruiz, F., García, A., Casimiro, A.J “La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos. Nuevas tendencias metodológicas” (145-177). Madrid: Editorial Gymnos.

MORENO PALOS, C. (1992): “Juegos y deportes tradicionales en España”. Madrid: Editorial Gymnos.

MOTOS, T. y ARANDA. L. (2004): “Prácticas de la Expresión Corporal”. Ciudad Real: Editorial Ñaque.

MOTOS, T. y TEJERO, F. (1987): “Prácticas de dramatización”. Barcelona: Editorial Humanitas

NAVEGA, P. Y OLASO S. (1999): “1000 Juegos y deportes populares y tradicionales”. Barcelona: Editorial Paidotribo.

OLIVER, F. Y SOSA, P. (1996): “Balonmano”. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.

ORTIZ, M<sup>a</sup>. M. y otros (2000): “Comunicación y lenguaje corporal”. Granada: Editorial Proyecto Sur ediciones. S. L.

PARCERISA, A. (1997): “Materiales curriculares”. Barcelona: Editorial Grao

PEIRÓ, C., Y DEVIS, J., (1993): "Evaluación de Programas: Un Programa de Educación Física y Salud". En Apunts: Educación Física y Deporte. Nº 31, pp. 14-17.

PÉREZ SAMANIEGO, V. (2000): “Actividad Física, salud y actitudes”. Valencia. Editorial Edetania.

PÉREZ SAMANIEGO, V. Y DEVÍS DEVÍS, J. (2003): “La promoción de la actividad física relacionada con la salud. La perspectiva de proceso y de resultado” En Revista internacional de medicina y ciencias de AF y el deporte, 10.

(<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/portada10.html>)

PINEDA, J., PAREJA, J. Y LANZAS, M. J. (1997): “El cuerpo: habilidades y destrezas”, Sevilla: Editorial Wanceulen.

PINOS Q. MARTÍN (1997): “Actividades y juegos de Educación Física en la naturaleza”. Madrid: Editorial Gymnos.

PRAT, M. (2001): “Actitudes, valores y normas en Educación física: reflexiones, problemática y propuestas para su integración en la escuela”. Tándem: didáctica de la Educación Física Nº 2. Pág. 7-20.

PRAT, M. Y SOLER, S. (2000): “Actitudes, valores y normas en Educación física: reflexiones, problemática y propuestas didácticas”. Barcelona: Editorial INDE.

QUEROL C. S. Y MARCO G. J.M (1998): “Créditos variables de actividades en la naturaleza”. Barcelona: Editorial Paidotribo.

QUINTANA, A. (1997): “Ritmo y Educación Física”. Madrid: Editorial Gymnos.

RODRÍGUEZ, F.A. (1995): "Prescripción del ejercicio para la salud (I). Resistencia cardiorrespiratoria”. En Apunts: Educación Física y Deporte. Nº 39, pp. 87-102.





- RODRÍGUEZ, F.A. (1995): “Prescripción del ejercicio para la salud (II). Pérdida de peso y condición muscular esquelética” En Apunts: Educación Física y Deporte. Nº 40, pp. 83-92.
- ROVIRA, R. (2000): “Unidades didácticas para secundaria XII. Deporte con imaginación”. Barcelona: Editorial INDE.
- RUIBAL PLANA, OLGA. (1997) “Expresión Corporal. Unidades didácticas para Secundaria”. Barcelona, Editorial INDE.
- RUIZ ALONSO, J. G. (1991): “Juegos y deportes alternativos”. Lérida: Editorial Agonos.
- SALVAT, S. A. (1976): “Enciclopedia de los Deportes”. Barcelona: SALVAT Ediciones
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1984): “Didáctica de la Educación Física y el Deporte”. Madrid. Editorial Gymnos.
- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1992): “Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte”. Madrid: Editorial Gymnos.
- SÁNCHEZBLÁZQUEZ, D. (2004): “Calentamiento. Una vía para la autogestión de la actividad física” Barcelona. Editorial INDE.
- SANTIAGO, P. (1985): “De la Expresión Corporal a la comunicación interpersonal. Teoría y práctica de un programa”. Madrid: Editorial Narcea.
- SCHINCA, M. (1984): “Expresión Corporal. Técnica y expresión del movimiento”. Madrid: Editorial Praxis
- SEMINARIO DE PROFESORES DE E. F. DE LA ESCUELA UNIVERSITARIA DEL PROFESORADO DE HUESCA (1996): “Actividades en la naturaleza”. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura/Consejo Superior de Deportes.
- SINGER, R. (1986): “El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte”. Barcelona: editorial Hispano Europea.
- SPRING, H.; ILLI, U.; KUNZ, H. (2001): “Stretching“. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
- STEEMAN, F (1997): “Valores para vivir” Nueva York: UNESCO, Planet Society y Brama Kumaris.
- SUTCLIFFE, J. (1991): “El libro completo de la relajación y sus técnicas”. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
- TERCEDOR SÁNCHEZ, P., (1998): "Higiene postural. Educación de la postura y prevención de anomalías en el contexto escolar". En Habilidad Motriz, Nº 6, pp. 44-49.
- TERCEDOR SÁNCHEZ, P. (2001): “Actividad Física, condición física y salud”, Sevilla. Editorial Wanceulen.
- TORRES, G. y CARRASCO, L. (2005): “El tenis en la escuela”. Barcelona: INDE Publicaciones.
- TORRES CASADO, G. (1990): “1000 ejercicios y juegos de actividades de lucha”. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- VALÍN, A., HIGUERAS, J. Y MENÉNDEZ, I. (2004): “Parapente y Ala Delta: entrenamiento”. Lérida: Editorial Perfils.
- VASCONCELOS, A. (2000): “Planificación y organización del entrenamiento deportivo”. Barcelona: Editorial Gymnos.
- VELÁZQUEZ, S (2002): “Educación deportiva y desarrollo moral: algunas ideas para la reflexión y para la práctica” Tándem: didáctica de la Educación Física Nº 7. Pág. 7-20.
- VIDAL, M., (1998): "Un método para involucrar a los alumnos en su entrenamiento de resistencia aeróbica". En Apunts: Educación Física y Deporte. Pp.56-63.
- VINUESA, M. Y COOL, J. (1984): “Tratado de atletismo”: Madrid: Esteban Sanz.
- VVAA. (1985): La Educación Física en las Enseñanzas Medias”. Barcelona: Editorial Paidotribo.



VVAA (1998): “Educación Física: contenidos, actividades y recursos”. Barcelona: Editorial Praxis.

VVAA (1999): “Noticias unihockey”. Madrid: Asociación Española de Unihockey

VVAA (2003): “Atletismo: saltos y lanzamientos del deporte”. Madrid: Editorial ESM.

VVAA (2011): “Educación física 1”. Editorial Pila Teleña. Grupo editorial Bruño S.L. Madrid. ISBN: 978-84-216-6724-8.

VVAA (2007): “Educación física 2”. Editorial Pila Teleña. Grupo editorial Bruño S.L. Madrid. ISBN: 978-84-216-5909-0.

VVAA (2011): “Educación física 3”. Editorial Pila Teleña. Grupo editorial Bruño S.L. Madrid. ISBN: 978-84-216-6745-3.

VVAA (2008): “Educación física 4”. Editorial Pila Teleña. Grupo editorial Bruño S.L. Madrid. ISBN: 978-84-216-5905-2

WAKELIN, R. (1989): “Condición física para niños y jóvenes”. Málaga. Editorial UNISPORT.

WILLIAMS, M. (2002): “Nutrición para la salud la condición física y el deporte”. Barcelona. Editorial Paidotribo.

YAGÜE CABEZÓN, J. M<sup>a</sup> (1997): “Unidades didácticas para Secundaria VII. Fútbol. Una propuesta curricular a través del juego” Barcelona: Editorial INDE



18. ANEXOS

ANEXO 1

<b>EVALUACIÓN DEL PROFESOR (por parte de los alumnos)</b>				
<b>INDICADORES DE LOGRO</b>	<b>SIEMPRE</b>	<b>A VECES.</b>	<b>NUNCA.</b>	<b>OBSEVACIONES.</b>
Asiste a clase.				
Comienza y finaliza las clases con puntualidad				
Cumple con su horario de tutorías y atención a padres.				
Es accesible y se puede hablar con él fuera su horario				
Se muestra dispuesto a modificar su horario para mejorar el funcionamiento de la asignatura o ayudar a los alumnos.				
El profesor sabe transmitir los conocimientos.				
Explica con claridad y sus indicaciones se comprenden con facilidad.				
Relaciona los conocimientos aprendidos en diferentes clases.				
Muestra interés y se preocupa por que sus alumnos aprendan.				
Consideras que ha sido un buen profesor.				
Dialoga y tiene en cuenta la opinión de los alumnos para la realización de las clases.				
Es respetuoso con los alumnos.				
Es accesible; se puede hablar con él, y está dispuesto a ayudar a los alumnos.				
Estoy satisfecho con el profesor.				

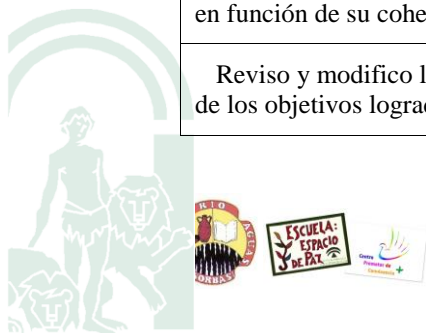


ANEXO 2

**Encuesta para el profesorado**

Valora de 1 a 5 (5 es la valoración máxima) cada uno de los siguientes ítems.

AUTOEVALUACIÓN / INDICADORES DE LOGRO				
ACCIÓN DOCENTE/INDICADORES DE LOGRO				
Tengo establecido un tiempo personal para reflexionar sobre mi trabajo y los resultados obtenidos.				
Considero que soy corresponsable juntamente con los alumnos y sus familias de los resultados obtenidos				
Analiza mi tarea y labor como profesor reflexivamente, como factor que influye en el logro de los objetivos programados				
Considero necesarios los procesos de autoevaluación para conseguir mejorar mi acción docente				
Analizo la adecuación de objetivos y contenidos propuestos y reviso la eficacia de estrategias metodológicas y recursos utilizados				
Valoro la idoneidad de los criterios e instrumentos de evaluación que he utilizado para valorar el rendimiento de los alumnos				
Realizo un seguimiento personal de cada alumno y alumna, respetando los diferentes ritmos, y haciendo adaptaciones cuando son necesarias				
Utilizo una metodología activa y motivo adecuadamente al alumnado				
Analizo con mis compañeros de equipo los resultados de las evaluaciones y tomamos medidas para mejorarlos				
Empleamos alguna reunión del equipo docente para evaluar nuestra programación didáctica				
Evalúo la utilización de recursos tecnológicos				
PREDISPOSICIÓN AL CAMBIO/INDICADORES DE LOGRO				
Estoy abierto a introducir cambios en mi labor como profesor				
Introduzco cambios en mi programación de aula en función de la valoración de los objetivos didácticos conseguidos por los alumnos				
Hago cambios en las actividades y ejercicios utilizados anteriormente, en función de su coherencia con los objetivos y contenidos propuestos				
Reviso y modifico las medidas de atención a la diversidad en función de los objetivos logrados				

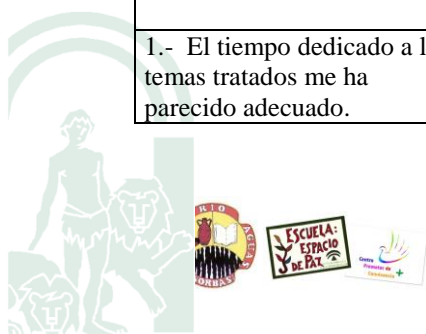


AUTOEVALUACIÓN / INDICADORES DE LOGRO					
<b>INTERRELACIONES/INDICADORES DE LOGRO</b>					
Doy un trato equilibrado al alumnado, sin ser ni demasiado liberal ni demasiado autoritario					
No tengo una visión previa negativa sobre ningún alumno					
Reflexiono con los estudiantes sobre las actividades					
Favorezco el diálogo en clase					
<b>FORMACIÓN CIENTÍFICO-DIDÁCTICA / INDICADORES DE LOGRO</b>					
Procuro cada curso académico formarme en algún aspecto de mi área, con idea de mejorar mi labor docente					
Conozco las actuales líneas didácticas de mi centro					
Estoy pendiente de los cambios de legislación que se pueden producir tanto a nivel estatal como en la comunidad andaluza					



ANEXO 3

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN / INDICADORES DE LOGRO				
	SIEMPRE.	A VECES.	NUNCA.	OBSERVACIONES.
RECURSOS MATERIALES/ INDICADORES DE LOGRO.				
1.- Las instalaciones utilizadas han sido las adecuadas para el desarrollo de las clases.				
2.- Se han aprovechado al máximo las posibilidades de la instalación.				
3.- El profesor se preocupaba de mantener las instalaciones en perfecto estado.				
4.- El profesor daba responsabilidad a los alumnos en el mantenimiento de las instalaciones.				
5.- El material utilizado me ha parecido adecuado.				
6.- El profesor se preocupaba por utilizar material variado y que motivara a los alumnos.				
7.- El profesor ponía interés en preparar el material antes de la clase.				
9.- Utiliza los recursos necesarios para que los alumnos comprendan lo que se quiera de ellos.				
VALORACIÓN GLOBAL DE LA ASIGNATURA. / INDICADORES DE LOGRO				
1.- La asignatura te ha parecido difícil.				
2.- La asignatura ha respondido a lo que esperabas de ella a comienzo de curso.				¿Qué esperabas al comienzo?;
3.- Con esta asignatura, he aumentado mi nivel de conocimiento.				
4.- La asignatura de este año me hace esperar con más ganas la Educ. Física del año que viene.				
ORGANIZACIÓN/ PLANIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA. /INDICADORES DE LOGRO				
1.- El profesor ha preparado y planificado la asignatura.				
2.- Lo desarrollado en las clases respondió a lo planificado por el profesor.				
OBJETIVOS./ INDICADORE DE LOGRO				
1.- El tiempo dedicado a los temas tratados me ha parecido adecuado.				





2- Los temas tratados han sido interesantes.				
CONTENIDOS./ INDICADORES DE LOGRO				
1.- Los ejercicios utilizados para desarrollar esos temas han sido adecuados.				
METODOLOGÍA./INDICADORES DE LOGRO				
1.- Intenta que sus clases sean divertidas.				
2.- Hace que los alumnos trabajen y participen en la asignatura.				
3.- Consigue que sus alumnos estén motivados e interesados por la materia.				
EVALUACIÓN.INDICADORES DE LOGRO				
1.- Creo que las notas corresponden al trabajo realizado por los alumnos.				
2.- El nivel exigido en la evaluación corresponde a lo impartido durante el curso.				



ANEXO 4

*Material propio del departamento de EDUCACIÓN FÍSICA*

*CURSO 2016/2017*

MATERIAL	CANTIDAD	ESTADO
Balones Baloncesto	17	Aparentemente bien. Recomendable reponer
Balones Fútbol/Fútbol-sala	16	Aparentemente bien. Es necesario reponer.
Balones Voleibol	15	Muchos en mal estado. Urgente reponer
Balones Balonmano	16	Aparentemente bien
Balones Balonmano (goma)	14	
Balones Rugby	4	Es conveniente adquirir alguno más.
Balones Medicinales diferentes tamaños	5	4 bien /1 mal
Bancos suecos	4	
Cuerdas pequeñas	16	
Soga	1	
Cuerdas para nudos	15	
Palas shuttleball	5	Bueno
Bases de volantes shuttleball	10	Malo
Palas de madera	11	Bueno
Indíacas	6	Regular. Es conveniente adquirir más.
Discos voladores	9	Bueno. Es conveniente adquirir más.
Raquetas bádminton	39	25 bueno / 11 regular/ 3 malo



Volantes bádminton	42	23 bien, 19 mal. Conveniente reponer.
Fundas de raquetas de bádminton de diferentes modelos	7	
Brújulas (dos modelos)	10	
Conos marcadores de colores con base	48	
Bases indiacas	3	
Conos grandes naranjas	5	
Cono pequeño azul	1	
Diábolos con palos	6	
Testigos de relevos de cartón	3	
Bates de béisbol acolchados	3	
2 juegos de petos	2 (9 rojos y 9 azules)	
Camisetas	8 rojas y 1 blanca	
Cinta métrica	1 de 25m	
Cronómetro	2	
Bomba de mano	1	
Inflador de pie	1	Regular
Compresor de presión eléctrico	1	
Sticks de unihockey	20	Regular. Es conveniente reponer. (existen 11 totalmente rotos)
Discos de unihockey	5	
Pelotas unihockey	6	
Palas de pingpong	2	
Agujas de hinchar	31 (10 de plástico + 21 de hierro)	
Pelotas de tenis/minitenis	26	
Saltómetros	2	Enfrente del taller de Tecnología



Pelotas pequeñas de goma	12	
Pelotas de goma espuma	11	
Globos	25	
Picas	6	
Tubos de cartón	8	
Silbatos	4	
Pelotas de béisbol gomaespuma	2	
Red voleibol	3	1 A estrenar, 1 regular y una para tirar
Red canasta	1	
Redes porta balones	16	
Kit de limpieza de cámara	1	
Postes de red de voleibol con ruedas	1	Enfrente del taller de Tecnología
Copa	1	
Equipo de música	1	
Alargadera	1	
Portería de Tchoukball	1	1 Nueva. Conveniente adquirir otra.
Palas antivandálicas PVC colores	20	
Mesa de pingpong	1	Está en taller de tecnología
Canastas nuevas con redes	4	
Porterías nuevas con redes	2	
Minitramp de madera	1	Regular
Spiribol	2	
Botellas de leche (bolos)	7	
Botellas de plástico	1	
Almohadón redondo	1	Regular
Pelotas de goma espuma	2	1 bien, 1 mal
Sombreros de paja	15	



Felpudos	2	
----------	---	--

NOTA: El material que se encuentra en el pabellón (colchonetas, aros, vallas, raquetas de tenis, etc.) no se incluye en este inventario; aunque a lo largo de curso podamos hacer uso del mismo, parece que dicho material pertenece al Ayuntamiento.

Tras la realización de este inventario se observa que materiales que estaban en el anterior inventario, han desaparecido y nadie parece saber dónde podrían estar, habiéndose perdido definitivamente.

