

**I.E.S. ALBENZAIDE
LUQUE (CÓRDOBA)**

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
DEL DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA**

CURSO ESCOLAR 2017-2018

1. FUNCIONAMIENTO Y COMPONENTES DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA DE ESTE CENTRO ESCOLAR.

1.a. CENTRO ESCOLAR.

El Instituto de Educación Secundaria ALBENZAIDE se encuentra ubicado en el municipio de Luque (Córdoba), cuya población aproximada es de 3.500 habitantes.

Es un centro sólo de educación secundaria obligatoria en el que, por tanto, se cursan estudios de 1º a 4º de ESO.

La localidad de Luque se sitúa al sureste de la provincia cordobesa y al nordeste de la comarca de la subbética; es decir, entre la campiña y la sierra y a medio camino entre Córdoba y Granada. Posee un significativo patrimonio cultural, monumental, histórico y paisajístico. Se encuentra en una posición de privilegio en lo que a naturaleza se refiere. Es una de las puertas de entrada al Parque Natural de las Sierras Subbéticas. Forma parte de la Ruta del Califato. Y por su término municipal pasa la Vía Verde del Aceite.

El núcleo urbano está situado a 665 metros de altitud sobre el nivel del mar. Su término municipal abarca 140'76 km². Y se encuentra a 75 km de la capital cordobesa.

Puede decirse que la mayoría del alumnado parece tener un nivel socio-económico medio y ya se conocen de cursos anteriores (colegio de referencia o propio centro). Se observan diferentes niveles de competencia curricular, tendencia a agruparse por razón de sexo en algunas tareas de clase, casos de sedentarismo, casos de sobrepeso... La convivencia, en general, parece bastante buena.

1.b. ALUMNADO PERTENECIENTE AL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Los grupos de clase existentes son los siguientes:

-1º E.S.O.-A: 18 alumnos/as

-1º E.S.O.-B: 17 alumnos/as

-2º E.S.O.: 28 alumnos/as

-3º E.S.O.-A: 18 alumnos/as

-3º E.S.O.-B: 20 alumnos/as

-4º E.S.O.-A: 17 alumnos/as

-4º E.S.O.-B: 17 alumnos/as

Este alumnado tiene 2 horas semanales de Educación Física (ya que la carga horaria correspondiente a esta materia es de *dos horas semanales*, en todos los cursos o niveles de la educación secundaria obligatoria).

1.c. PROFESORADO PERTENECIENTE AL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA.

El profesorado que imparte las clases de Educación Física es el mismo del pasado curso (por tanto, ya es el segundo curso escolar en este centro) y es el siguiente:

-D. Emilio Ruiz Carrillo: imparte las clases de Educación Física a los siete grupos del centro: 1º ESO (A y B), 2º ESO, 3º ESO (A-B) y 4º ESO (A y B). Este profesor está destinado en este centro por el presente curso escolar en comisión de servicios.

En consecuencia, el funcionamiento del Departamento de Educación Física es óptimo ya que, al ser unipersonal, es imposible que haya diferencias a la hora de preparar la programación didáctica y de desarrollarla/aplicarla en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2. OBJETIVOS GENERALES DE LA ETAPA Y DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

A continuación se detallan los objetivos generales de la etapa y su relación con las competencias clave:

<p>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.</p>	<p>Competencia social y ciudadana. (CSC)</p>
<p>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.</p>	<p>Competencia para aprender a aprender. (CAA) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. (SIEP)</p>
<p>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.</p>	<p>Competencia social y ciudadana. (CSC)</p>
<p>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.</p>	<p>Competencia social y ciudadana. (CSC)</p>
<p>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.</p>	<p>Competencia en comunicación lingüística. (CCL) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. (CMCT) Competencia digital (CD)</p>
<p>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.</p>	<p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)</p>

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.	Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) Competencia para aprender a aprender (CAA)
h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.	Competencia en comunicación lingüística (CCL)
i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.	Competencia en comunicación lingüística (CCL)
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.	Conciencia y expresiones culturales (CEC)
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.	Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) Competencia social y ciudadana (CSC)
l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.	Conciencia y expresiones culturales (CEC)

En la Comunidad Autónoma de Andalucía se añaden otros dos objetivos generales más para esta etapa educativa:

a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.	Competencia en comunicación lingüística. (CCL) Conciencia y expresiones culturales (CEC)
b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la cultura andaluza para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.	Conciencia y expresiones culturales (CEC)

Y la materia de Educación Física tendrá como objetivos, en esta etapa educativa, los siguientes (y su relación con las competencias clave):

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.	CMCT CAA
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.	CAA CMCT

3. Desarrollar y consolidar hábitos 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.	CAA
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.	CSC SEIP
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.	CAA CCL
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artística, expresiva y comunicativa de carácter individual y grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.	CEC
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.	CAA
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físico-deportivas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.	CCL CAA CMCT
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.	CMCT CEC
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad físico-deportivo, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.	CAA CSC CCL
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.	CSC CEC
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.	CD CCL

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA CADA CURSO O NIVEL.

Este apartado aparece incluido en el apartado 5. (ya que ello nos facilita la revisión de esta programación, al tener en un mismo apartado los objetivos específicos, los contenidos y la secuenciación referentes a un mismo curso o nivel).

4. OBJETIVOS MÍNIMOS PARA LA PROMOCIÓN EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, REFERIDOS A LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

1º curso de ESO

-Calentamiento I: teoría y práctica.

-Capacidades físicas básicas I: teoría y práctica.

-Anatomía básica I.

-Práctica de dos deportes.

Instrumentos de evaluación: -Asistir al menos al 75% de las clases con aprovechamiento de las mismas.

-Correcta confección y presentación de los trabajos que se manden para realizar en casa.

-Practicar la sana competencia y autoafirmación. Adecuado respeto a todos y a todo (también a sí mismos/as).

-Superar el control teórico básico.

-Superar el control práctico básico.

2º curso de ESO

-Calentamiento II: teoría y práctica.

-Capacidades físicas básicas II: teoría y práctica.

-Anatomía básica II.

-Práctica de dos deportes.

Instrumentos de evaluación: -Asistir al menos al 75% de las clases con aprovechamiento de las mismas.

-Correcta confección y presentación de los trabajos que se manden para realizar en casa.

-Practicar la sana competencia y autoafirmación. Adecuado respeto a todos y a todo (también a sí mismo/a).

-Superar el control teórico básico.

-Superar el control práctico básico.

3º curso de ESO

- Calentamiento y vuelta a la calma: teoría y práctica.
- Condición física y capacidades físicas: teoría y práctica. Efectos sobre la salud.
- Incidencia del ejercicio físico en el organismo (o sea, en la salud).
- Práctica de dos deportes convencionales.
- Práctica de un deporte alternativo.

Instrumentos de evaluación: -Asistir al menos al 75% de las clases con aprovechamiento.

-Correcta confección y presentación de los trabajos que se manden para realizar en casa.

-Practicar la sana competencia y autoafirmación. Adecuado respeto a todos y a todo (también a sí mismo/a).

-Superar el control teórico básico.

-Superar el control práctico básico.

4º curso de ESO

- Dominio básico de la materia teórica del 3º curso de E.S.O.
- Cómo trabajar mínimamente las capacidades físicas más importantes para el cuidado de la salud: teoría y práctica.
- Conocimiento básico de las lesiones más típicas de la actividad físico-deportiva y sus primeros auxilios.
- Práctica de dos deportes convencionales.
- Práctica de un deporte alternativo.

Instrumentos de evaluación: -Asistir al menos al 75% de las clases con aprovechamiento.

-Correcta realización y presentación de los trabajos que se manden para realizar en casa.

-Practicar la sana competencia y autoafirmación. Adecuado respeto a todos y a todo (también a sí mismo/a).

-Superar el control teórico básico.

-Superar el control práctico básico.

5. ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS DISTINTOS CURSOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

En este apartado se incluyen también los objetivos específicos para cada curso o nivel (a los que se hace referencia en el apartado 3.).

La materia de Educación Física está orientada, fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre.

En esta etapa educativa 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.

En esta materia, los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques:

-Bloque 1: Salud y calidad de vida. Este bloque agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.

-Bloque 2: Condición física y motriz. Este bloque se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía.

-Bloque 3: Juegos y deportes. Este bloque es un instrumento adecuado para desarrollar capacidades y habilidades propias de la materia. Se trabajarán tanto juegos populares como juegos predeportivos y alternativos, así como los deportes más desarrollados en nuestra sociedad y otros menos arraigados. Se favorecerá la motivación, el trabajo en equipo y la solidaridad del alumnado.

-Bloque 4: Expresión corporal. Este bloque tratará de desarrollar la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y regulación de emociones y sentimientos.

-Bloque 5: Actividades físicas en el medio natural. Este bloque se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando los beneficios positivos de un adecuado uso y la integración de éstos en su vida cotidiana; y la necesidad de su conservación.

La salud y la calidad de vida es un eje primordial de esta materia; por ello, un bloque de contenidos está expresamente dedicado a ello. A su vez, el resto de bloques de contenidos siempre se orientará también a dicha mejora de la salud y calidad de vida.

5.a. PRIMER CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

5.a.1. OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA *PRIMER CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.*

1. Realizar correctamente el calentamiento previo a una actividad física de cierta intensidad; y la posterior vuelta a la calma.
2. Conocer los efectos básicos del calentamiento en nuestro organismo.
3. Conocer el aparato locomotor y valorar positivamente los beneficios que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
4. Conocer y diferenciar las capacidades físicas básicas.
5. Conocer algunas formas elementales de trabajo de las capacidades físicas básicas.
6. Conocer alguna forma elemental de trabajo de la relajación.
7. Conocer y utilizar diferentes test de valoración de las capacidades físicas y habilidades motrices para su valoración personal.
8. Motivar para la adquisición de hábitos de práctica de actividad física fuera del horario escolar; valorando la mejora de la aptitud física de los alumnos/as.
9. Conocer y respetar las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz.
10. Conocer el propio nivel de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.
11. Conocer básicamente cómo influyen los hábitos de actividad física, alimentación, higiene y descanso en la salud y la calidad de vida.
12. Adquirir habilidades específicas de distintas especialidades deportivas.
13. Adquirir fundamentos básicos tanto en la técnica como en la táctica de distintas especialidades deportivas.
14. Conocer aspectos reglamentarios e históricos de distintas especialidades deportivas.
15. Aceptar la derrota y relativizar la victoria en situaciones competitivas.
16. Conocer y aplicar normas básicas de seguridad en la práctica de actividad física.
17. Conocer algunas técnicas básicas de expresión corporal.
18. Conocer las normas básicas de respeto y conservación del medio ambiente.
19. Conocer actividades de orientación desarrolladas en el entorno.
20. Conocer y valorar las posibilidades que ofrece el medio cercano para la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural.
21. Conocer, analizar y experimentar el deporte adaptado a personas con discapacidad; y su trascendencia social.
22. Adquirir habilidades específicas de otras interesantes actividades deportivo-recreativas: béisbol, patinaje, disco volador, indíaca, acrosport, malabares, comba, floorball, zancos, frontón...

5.a.2. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA *PRIMER CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.*

Bloques 1. y 2. de contenidos: SALUD Y CALIDAD DE VIDA y CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- El calentamiento y la vuelta a la calma: significado en la práctica de actividad física.
- Ejecución de juegos y ejercicios apropiados para el calentamiento y la vuelta a la calma.
- Valoración del calentamiento como hábito saludable al inicio de una actividad física.
- Valoración de la vuelta a la calma como hábito saludable a la finalización de la práctica de actividad física.
- Conocimiento del aparato locomotor, de la condición física y de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Acondicionamiento físico a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Ejercitación de posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividades físicas y en

situaciones de la vida cotidiana.

- Fortalecimiento de la musculatura de sostén mediante ejercicios de movilidad articular y de relajación.
- Atención a la higiene corporal después de la práctica de actividad física.
- Atención a la alimentación y al descanso.

Bloque 3. de contenidos: JUEGOS Y DEPORTES

- El deporte individual y colectivo como fenómeno social y cultural.
- Ejecución de habilidades motrices vinculadas a acciones deportivas.
- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de varios deportes (individuales y de adversario).
- Las fases del juego en los deportes colectivos: concepto y objetivos.
- Realización de juegos y actividades en que prevalezcan aspectos comunes de varios deportes colectivos.
- Aceptación del propio nivel de ejecución; y disposición a su mejora.
- Valoración de las actividades deportivas como una forma de mejorar la salud.
- Respeto y aceptación de las reglas de las actividades, juegos y deportes practicados.

Bloque 4. de contenidos: EXPRESIÓN CORPORAL

- El cuerpo expresivo: postura, gesto y movimiento. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Técnica básica del mimo.
- Experimentación de actividades expresivas orientadas a favorecer una dinámica positiva del grupo.
- Combinación de distintos ritmos y manejo de diversos objetos en la realización de actividades expresivas.
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades de expresión corporal.

Bloque 5. de contenidos: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua.
- Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo expuestas en un plano y/o en el propio terreno.
- Desplazamientos por el medio natural: iniciación al senderismo y otras actividades de multiaventura y multideporte.
- Aceptación y respeto de las normas para la conservación del medio urbano y natural.

5.a.3. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN 1º CURSO DE E.S.O.

1ª Evaluación

Teoría: -Calentamiento básico. Vuelta a la calma básica.

- Introducción a la condición física y las capacidades físicas.
- Introducción a la alimentación, la higiene (incluye actitud postural) y el descanso.
- Conocimiento de deportes individuales: Atletismo, Gimnasia Artística, Natación...
- Conocimiento de deportes colectivos: Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...

Práctica: -Calentamiento y vuelta a la calma.

- Acondicionamiento físico.
- Deporte individual: Atletismo, Gimnasia Artística...
- Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto,

- Rugby...
- Deportes alternativos: béisbol, patinaje, disco volador, indiacas, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...
- Relajación.
- Test de condición física.

2ª Evaluación

- Teoría: -Introducción al aparato locomotor.
- Introducción al concepto de Educación Física.
 - Introducción a las actividades físicas en el medio natural.
 - Introducción al Deporte de Orientación.
 - Introducción a la expresión corporal I.
 - Conocimiento de deportes de adversario: Palas-playa, Bádminton...
 - Conocimiento de deportes colectivos: Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
 - Lectura del libro "Saque de esquina" de Germán Díez Barrio. Grupo Anaya S. A. Madrid 2009.

- Práctica: -Iniciación al Deporte de Orientación en el centro escolar y su entorno.
- Senderismo por el entorno y/o por el medio natural.
 - Multideporte y/o multiaventura en el medio natural.
 - Iniciación a los deportes de adversario: Palas-playa, Bádminton...
 - Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
 - Iniciación a la expresión corporal: mimo, danzas, juegos expresivos, representaciones...
 - Acondicionamiento físico.
 - Deportes alternativos: béisbol, patinaje, disco volador, indiacas, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...

3ª Evaluación

- Teoría: -Introducción a la actividad física y la salud.
- Introducción a los primeros auxilios en la actividad físico-deportiva.
 - Conocimiento de deportes de adversario: Palas-playa, Bádminton...
 - Conocimiento de deportes colectivos: Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...

- Práctica: -Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
- Iniciación a los deportes de adversario: Palas-playa, Bádminton...
 - Deportes alternativos: béisbol, patinaje, disco volador, indiacas, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...
 - Acondicionamiento físico.
 - Relajación.
 - Test de condición física.

El orden expuesto en esta temporalización será *susceptible de modificación* por causas varias: falta o inadecuación de material, climatología, evolución en la aplicación de esta programación didáctica... o cualquier otro imprevisto que pueda surgir.

5.b. SEGUNDO CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

5.b.1. OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA *SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.*

1. Realizar correctamente calentamientos (en sus fases general y específica) y vueltas a la calma.
2. Conocer los efectos básicos del calentamiento y la vuelta a la calma en nuestro organismo.
3. Conocer el aparato locomotor y valorar positivamente los beneficios que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
4. Conocer y diferenciar las capacidades físicas básicas.
5. Conocer algunas formas elementales de trabajo de las capacidades físicas básicas.
6. Conocer y utilizar métodos básicos de relajación.
7. Conocer y utilizar diferentes test de valoración de las capacidades físicas y habilidades motrices para su valoración personal.
8. Motivar para la adquisición de hábitos de práctica de actividad física fuera del horario escolar; valorando la mejora de la aptitud física de los alumnos/as.
9. Conocer y respetar las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz.
10. Conocer el propio nivel de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.
11. Conocer básicamente cómo influyen los hábitos de actividad física (o, en su caso, sedentarismo), alimentación, higiene y descanso en la salud y la calidad de vida.
12. Adquirir habilidades específicas de distintas especialidades deportivas.
13. Adquirir fundamentos básicos tanto en la técnica como en la táctica de distintas especialidades deportivas.
14. Conocer aspectos reglamentarios e históricos de distintas especialidades deportivas.
15. Aceptar la derrota y relativizar la victoria en situaciones competitivas.
16. Conocer y aplicar normas básicas de seguridad en la práctica de actividad física.
17. Conocer técnicas de expresión corporal; combinar las variables espacio, tiempo e intensidad para confeccionar coreografías.
18. Conocer las normas básicas de respeto y conservación del medio ambiente.
19. Conocer y aplicar técnicas básicas de orientación en actividades desarrolladas en el entorno.
20. Conocer y valorar las posibilidades que ofrece el medio cercano para la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural.
21. Conocer, analizar y experimentar el deporte adaptado a personas con discapacidad; y su trascendencia social.
22. Adquirir y perfeccionar habilidades específicas de otras interesantes actividades deportivo-recreativas: béisbol, patinaje, disco volador, indiana, acrosport, malabares, comba, floorball, zancos, frontón...

5.b.2. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA *SEGUNDO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.*

Bloques 1. y 2. de contenidos: SALUD Y CALIDAD DE VIDA y CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Objetivos del calentamiento. Calentamiento general y específico.
- Objetivos de la vuelta a la calma.
- Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos al calentamiento.
- Identificación y realización de juegos y ejercicios dirigidos a la vuelta a la calma.
- Capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica y flexibilidad.

- Control de la intensidad del esfuerzo: toma de la frecuencia cardiaca y cálculo de la zona de actividad.
- Acondicionamiento físico general con especial incidencia en la resistencia aeróbica y en la flexibilidad.
- Conocimiento del aparato locomotor.
- Reconocimiento y valoración de la relación existente entre una buena condición física y la mejora de las condiciones de salud. Efectos negativos del sedentarismo.
- Reconocimiento y valoración de la adecuada higiene. Importancia de la adopción de una postura correcta en actividades cotidianas y en actividades físico-deportivas.
- Reconocimiento y valoración de la importancia de la alimentación y el descanso.
- Relación entre hidratación y práctica de actividad física.
- Efectos que tienen sobre la salud determinados hábitos como el consumo de tabaco y alcohol.

Bloque 3. de contenidos: JUEGOS Y DEPORTES

- Realización de gestos técnicos básicos e identificación de elementos reglamentarios de varios deportes individuales.
- Los deportes de adversario como fenómeno social y cultural.
- Realización de juegos y actividades con elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes de adversario.
- Respeto y aceptación de las normas de los deportes de adversario; y de las establecidas por el grupo.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de varios deportes colectivos.
- Autocontrol ante las situaciones de contacto físico que se dan en los juegos y el deporte.
- Cooperación en las funciones atribuidas dentro de una labor de equipo para la consecución de objetivos comunes.
- Tolerancia y deportividad por encima de la búsqueda de los resultados.

Bloque 4. de contenidos: EXPRESIÓN CORPORAL

- El lenguaje y la comunicación no verbal.
- Los gestos y las posturas. Experimentación de actividades encaminadas al dominio, al control corporal y a la comunicación con los demás.
- Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
- Realización de movimientos corporales globales y segmentarios con una base rítmica, combinando las variables de espacio, tiempo e intensidad, destacando su valor expresivo.
- Realización de improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación espontánea.
- Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la ejecución de los demás.

Bloque 5. de contenidos: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Realización de recorridos de orientación por el entorno.
- El senderismo: descripción, tipos de senderos, material y vestimenta necesaria.
- Realización de recorridos por senderos cercanos.
- Realización de actividades físicas de multiaventura y/o multideporte preferentemente en el medio natural.
- Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural.
- Respeto del medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades recreativas.

5.b.3. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN 2º CURSO DE E.S.O.

1ª Evaluación

Teoría: -Calentamiento y Vuelta a la Calma.

- Condición física y capacidades físicas. Relación con la salud y calidad de vida.
- Importancia de la alimentación, la higiene (incluye actitud postural) y el descanso.
- Conocimiento de deportes individuales: Atletismo, Gimnasia Artística, Natación...
- Conocimiento de deportes colectivos: Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...

Práctica: -Calentamiento. Vuelta a la calma.

- Acondicionamiento físico.
- Deporte individual: Atletismo, Gimnasia Artística...
- Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
- Deportes alternativos: béisbol, patinaje, disco volador, indiana, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...
- Relajación.
- Test de condición física.

2ª Evaluación

Teoría: -Aparato locomotor y ejercicio físico.

- Concepto de Educación Física y sus objetivos básicos.
- Conocimiento de las actividades físicas en el medio natural.
- Conocimiento del Deporte de Orientación.
- Conocimiento de deportes de adversario: Palas-playa, Bádminton...
- Conocimiento de deportes colectivos: Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
- Introducción a la expresión corporal II.

Práctica: -Senderismo por el entorno y/o por el medio natural.

- Deporte de Orientación en el centro escolar y su entorno.
- Multideporte y/o multiaventura en el medio natural.
- Deportes de adversario: Palas-playa, Bádminton...
- Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
- Expresión corporal: juegos expresivos, representaciones, danzas y/o coreografías (montaje de acrosport, baile de sevillanas, bailes flamencos...).
- Acondicionamiento físico.
- Deportes alternativos: béisbol, patinaje, disco volador, indiana, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...

3ª Evaluación

Teoría: -La actividad física y la salud.

- Primeros auxilios en la actividad físico-deportiva.
- Conocimiento de deportes colectivos: Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
- Conocimiento de deportes de adversario: Palas-playa, Bádminton...

Práctica: -Acondicionamiento físico.

- Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto,

- Rugby...
- Deportes de adversario: Palas-playa, Bádminton...
- Deportes alternativos: béisbol, patinaje, disco volador, indiana, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...
- Relajación.
- Test de condición física.

El orden expuesto en esta temporalización será *susceptible de modificación* por causas varias: falta o inadecuación de material, climatología, evolución en la aplicación de esta programación didáctica... o cualquier otro imprevisto que pueda surgir.

5.c. TERCER CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

5.c.1. OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA TERCER CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

1. Realizar correctamente calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma; conocer las bases teóricas sobre las que se apoyan tales actividades.
2. Conocer el funcionamiento global del cuerpo humano y sus adaptaciones ante la actividad física. Conocer y utilizar los cambios orgánicos como indicadores de la adaptación, adecuada o no, del organismo a la actividad física.
3. Conocer el aparato locomotor, la sistemática del ejercicio físico y la función motriz de los principales grupos musculares en el cuerpo humano.
4. Conocer los efectos positivos de la práctica de adecuada actividad física y los efectos negativos del sedentarismo y el estrés en el ser humano.
5. Conocer algunas formas de trabajo o entrenamiento de las capacidades físicas básicas (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad).
6. Conocer y utilizar algunas formas de trabajar la relajación.
7. Reconocer básicamente la implicación de diferentes capacidades físicas y habilidades motrices en una determinada actividad física para poder planificar su calentamiento, entrenamiento y vuelta a la calma.
8. Conocer diferentes tests de valoración de las capacidades físicas básicas para su valoración personal y conocimiento del grado de condición física.
9. Adquirir hábitos de práctica de actividad física en tiempo extraescolar: esforzarse por incrementar los niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas y practicar actividades físico-recreativas.
10. Aceptar y respetar las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz. Aceptar el nivel propio de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.
11. Conocer, desde el área de Educación Física, algunos factores que inciden en el mantenimiento de la salud y el incremento de la calidad de vida: actividad física, alimentación, higiene y descanso.
12. Adoptar hábitos alimenticios adecuados a las necesidades del organismo; especialmente ante la práctica de actividad física.
13. Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas de actividades acuáticas, atletismo, deporte de orientación y gimnasia artística (deportes individuales).
14. Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas de deportes de raqueta (deportes de adversario).
15. Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas de actividades acuáticas, balonmano, voleibol, baloncesto, rugby y fútbol (deportes colectivos), así como sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios; y también un poco de su historia.
16. Aceptar la derrota y relativizar la victoria en situaciones competitivas.
17. Conocer y aplicar las normas básicas de seguridad en la práctica de actividad física.

18. Conocer y valorar el Olimpismo y su historia.
19. Realizar representaciones en las que el único lenguaje para la comunicación sea el lenguaje corporal (gestos, estados de ánimo...).
20. Practicar danzas sencillas en pequeños grupos y/o de forma individual.
21. Respetar las normas de conservación del medio ambiente durante la práctica de actividad física en el medio natural.
22. Conocer y aplicar las técnicas de orientación a actividades desarrolladas en el medio natural.
23. Conocer y aplicar, en la medida de lo posible, otras actividades propias del medio natural: senderismo, esquí, deporte de orientación, bicicleta de montaña, multiaventura, deportes en playa u otros espacios naturales...
24. Conocer y valorar las posibilidades que ofrece el entorno cercano (término municipal y proximidades) para la práctica de actividades físico-recreativas en el medio natural.
25. Conocer la razón de ser y el cometido del área de Educación Física en el marco escolar.
26. Conocer, analizar y experimentar el deporte adaptado a personas con discapacidad; y su trascendencia social.
27. Adquirir y perfeccionar habilidades específicas de otras interesantes actividades deportivo-recreativas: béisbol, patinaje, disco volador, indiacca, acrosport, malabares, comba, floorball, zancos, frontón...

5.c.2. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA TERCER CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

Bloques 1. y 2. de contenidos: SALUD Y CALIDAD DE VIDA y CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- El calentamiento. Efectos. Pautas para su elaboración. Idem. vuelta a la calma.
- Elaboración y puesta en práctica de calentamientos, previo análisis de la actividad física que se realice. Idem. vuelta a la calma.
- Conocimiento del aparato locomotor y la sistemática del ejercicio físico.
- Conocimiento de la función de los principales músculos; y de su intervención en los gestos y posturas más importantes.
- Relación entre la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud y la adaptación de los aparatos y sistemas del cuerpo humano.
- Acondicionamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia general, mediante la puesta en práctica de sistemas y métodos de entrenamiento.
- Reconocimiento del efecto positivo que la práctica de adecuada actividad física produce en los aparatos y sistemas del cuerpo humano; y, asimismo, del efecto negativo que producen el sedentarismo y el estrés.
- Adopción de posturas correctas en las actividades físicas y deportivas realizadas.
- Alimentación y actividad física: equilibrio entre la ingesta y el gasto calórico.
- Valoración de la alimentación, el descanso y la higiene como otros factores decisivos en la salud personal.
- Ejecución de métodos de relajación como medio para liberar tensiones.

Bloque 3. de contenidos: JUEGOS Y DEPORTES

- Las fases del juego en los deportes colectivos: organización del ataque y de la defensa.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de varios deportes (individuales, de adversario y colectivos); y también conocimiento básico de su historia.
- Participación activa en las tareas, actividades, juegos, deportes individuales, de adversario y colectivos que se propongan.

-Asunción de la responsabilidad individual en una actividad colectiva, como condición indispensable para la consecución de un objetivo común.

Bloque 4. de contenidos: EXPRESIÓN CORPORAL

- Representaciones de expresión corporal.
- Bailes y danzas: aspectos culturales en relación a la expresión corporal.
- Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectiva.
- Predisposición a realizar representaciones-bailes-danzas con cualquier compañero y compañera.

Bloque 5. de contenidos: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Normas y seguridad para la realización de recorridos de orientación en el medio urbano y natural.
- Realización de recorridos de orientación, a partir del uso de elementos básicos de orientación natural y de la utilización de mapas.
- Práctica de otras actividades físicas en el medio natural: senderismo, bicicleta de montaña, esquí, multiaventura, deportes en la playa u otros espacios naturales...
- Aceptación de las normas de seguridad y protección en la realización de actividades de orientación.

5.c.3. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN 3º CURSO DE E.S.O.

1ª Evaluación

- Teoría:
- Calentamiento: definición, objetivos y fases prácticas.
 - Vuelta a la calma: definición, objetivos y fases prácticas.
 - Condición física: concepto y su relación con la salud.
 - Capacidades físicas: definición, clasificación y tipos. Efectos sobre la salud.
 - Corrección-Adecuación de los hábitos de alimentación, higiene y descanso.
 - Cómo contemplar y tratar las cuatro capacidades físicas básicas y la coordinación (referido al cuidado de la salud y a la mejora de la calidad de vida).
 - Conocimiento-repaso-ampliación de deportes individuales: Atletismo, Gimnasia Artística, Natación...
 - Conocimiento-repaso-ampliación de deportes colectivos: Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...

- Práctica:
- Calentamiento.
 - Vuelta a la calma.
 - Acondicionamiento físico.
 - Deporte individual: repaso y ampliación de habilidades de Atletismo, Gimnasia Artística...
 - Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
 - Deportes alternativos: habilidades de béisbol, patinaje, disco volador, indiaca, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...
 - Relajación: Relajación Progresiva de Jacobson.
 - Test de condición física.

2ª Evaluación

- Teoría: -Definición y diferenciación terminológica en torno al concepto de Educación

Física. Objetivos básicos de ésta.

- Actividades físicas en el medio natural. Orientación: manejo de brújulas y mapas.
- Aparato locomotor y ejercicio físico.
- Historia de las Olimpiadas.
- Conocimiento básico de los deportes tratados en la práctica: Deporte de Orientación, Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby, Palas-playa, Bádminton...
- Conocimiento de la Expresión Corporal I.

- Práctica: -Orientación por el entorno del centro escolar y/o por el medio natural.
- Senderismo, multiaventura y/o multideporte en el medio natural.
 - Acondicionamiento físico.
 - Deporte de adversario: habilidades de Palas-playa, Bádminton...
 - Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
 - Deportes alternativos: habilidades de béisbol, patinaje, disco volador, indiaca, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...
 - Expresión corporal: juegos expresivos, representaciones, danzas y/o coreografías (montaje de acrosport, baile de sevillanas, bailes flamencos...).

3ª Evaluación

- Teoría: -Efectos del ejercicio físico sobre el organismo.
- Primeros auxilios en la actividad físico-deportiva.
 - Conocimiento básico de los deportes tratados en la práctica: Palas-playa, Bádminton, Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...

- Práctica: -Deporte de adversario: habilidades de Palas-playa, Bádminton...
- Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
 - Deportes alternativos: habilidades de béisbol, patinaje, disco volador, indiaca, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...
 - Relajación (repetir lo de 1ª evaluación).
 - Acondicionamiento físico.
 - Test de condición física.

El orden expuesto en esta temporalización será *susceptible de modificación* por causas varias: falta o inadecuación de material, climatología, evolución en la aplicación de esta programación didáctica... o cualquier otro imprevisto que pueda surgir.

5.d. CUARTO CURSO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

5.d.1. OBJETIVOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA CUARTO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

1. Realizar correctamente, y de forma autónoma, calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma; conocer las bases teóricas sobre las que se apoyan tales actividades.
2. Conocer el funcionamiento global del cuerpo humano y sus adaptaciones ante la actividad física.

- Conocer y utilizar los cambios orgánicos como indicadores de la adaptación, adecuada o no, del organismo a la actividad física.
- 3.** Conocer el aparato locomotor, la sistemática del ejercicio físico y la función motriz de los principales grupos musculares en el cuerpo humano (repaso-ampliación de lo ya visto en el curso anterior).
 - 4.** Conocer los efectos positivos y los riesgos y efectos negativos de la práctica de actividad física (según distintos niveles de intensidad o exigencia).
 - 5.** Conocer las bases y principios del entrenamiento de las capacidades físicas básicas así como diferentes sistemas de entrenamiento o métodos de trabajo para el cuidado y desarrollo de tales capacidades (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad).
 - 6.** Conocer la actividad física mínima que debe realizarse siempre (el resto de la vida; aunque, evidentemente, de forma adecuada a cada edad y nivel particular) para cuidar mínimamente la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza y coordinación.
 - 7.** Conocer y utilizar los sistemas de relajación más típicos o habituales.
 - 8.** Reconocer el grado de implicación de las capacidades físicas y de las habilidades motrices en una determinada actividad física para poder planificar su calentamiento, entrenamiento y vuelta a la calma.
 - 9.** Conocer diferentes tests de valoración de las capacidades físicas básicas para su valoración personal y conocimiento del grado de condición física.
 - 10.** Adquirir hábitos de práctica de actividad física en tiempo extraescolar: esforzarse por incrementar los niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas y practicar actividades físico-recreativas.
 - 11.** Aceptar y respetar las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz. Aceptar el nivel propio de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.
 - 12.** Conocer otros aspectos inherentes a la práctica de actividad física como son: flato, agujetas, hidratación, bebidas isotónicas, dopaje, riesgo de lesiones, primeros auxilios, efecto de los hábitos tóxicos...
 - 13.** Repasar y profundizar, desde el área de Educación Física, en el conocimiento de algunos factores que, además de la adecuada actividad física, inciden en el mantenimiento de la salud y el incremento de la calidad de vida: alimentación, higiene y descanso.
 - 14.** Adoptar hábitos alimenticios adecuados a las necesidades del organismo; especialmente ante la práctica de actividad física.
 - 15.** Conocer la necesidad de un adecuado descanso.
 - 16.** Conocer los efectos negativos de la adquisición de hábitos tóxicos y nocivos en relación con la salud y la actividad física: sedentarismo, estrés, contaminación, drogas...
 - 17.** Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas de actividades acuáticas, atletismo, deporte de orientación y gimnasia artística (deportes individuales).
 - 18.** Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas de deportes de raqueta (deportes de adversario), así como sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios; y también un poco de su historia.
 - 19.** Adquirir y perfeccionar las habilidades específicas de actividades acuáticas, balonmano, voleibol, baloncesto, fútbol, rugby y hockey-sala (deportes colectivos), así como sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios; y también un poco de su historia.
 - 20.** Aceptar la derrota y relativizar la victoria en situaciones competitivas.
 - 21.** Conocer las formas de actuar ante las lesiones físico-deportivas más frecuentes.
 - 22.** Conocer y aplicar las normas de seguridad en la práctica de actividad física.
 - 23.** Conocer y valorar el Olimpismo y su historia.
 - 24.** Combinar las variables espacio, tiempo e intensidad para confeccionar coreografías, representaciones, mimos, play-back, etc. de forma individual y colectiva, tanto con soporte musical como sin él.
 - 25.** Respetar las normas de conservación del medio ambiente durante la práctica de actividad física en el medio natural.

- 26.** Conocer y aplicar las técnicas de orientación a actividades desarrolladas en el medio natural.
- 27.** Conocer y aplicar, en la medida de lo posible, otras actividades propias del medio natural: senderismo, escalada, esquí, acampada, bicicleta de montaña, barranquismo, multiaventura, deportes en playa u otros espacios naturales...
- 28.** Conocer y valorar las posibilidades que ofrece el entorno cercano y toda Andalucía para la práctica de actividades físico-recreativas en el medio natural (haciendo especial referencia a los Parques Naturales).
- 29.** Analizar las implicaciones políticas, económicas y sociales de la actividad física y el deporte en la sociedad actual y, muy especialmente, el fenómeno de la alta competición y los grandes acontecimientos deportivos (Olimpiadas, Campeonatos del Mundo...).
- 30.** Conocer, analizar y experimentar el deporte adaptado a personas con discapacidad; y su trascendencia social.
- 31.** Realizar correctamente el diseño de un miniplan personal de actividad física para el cuidado de la salud y calidad de vida.
- 32.** Adquirir y perfeccionar habilidades específicas de otras interesantes actividades deportivo-recreativas: béisbol, patinaje, disco volador, indiana, acrosport, malabares, comba, floorball, zancos, frontón...

5.d.2. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA CUARTO CURSO DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

Bloques 1. y 2. de contenidos: SALUD Y CALIDAD DE VIDA y CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ

- Realización y práctica de calentamientos autónomos previo análisis de la actividad física que se realiza. El calentamiento como medio de prevención de lesiones. Idem. vuelta a la calma.
- Conocimiento-Repaso del aparato locomotor y la sistemática del ejercicio físico.
- Conocimiento-Ampliación de la función de los principales músculos; y de su intervención en los gestos y posturas más importantes.
- Sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia.
- Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza-resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención.
- Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza-resistencia.
- Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las capacidades físicas relacionadas con la salud.
- Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición a mejorarla.
- Relajación y respiración. Aplicación de técnicas y métodos de relajación de forma autónoma; y valoración de dichos métodos para aliviar tensiones de la vida cotidiana.
- Valoración de los efectos negativos de determinados hábitos (fumar, tomar bebidas alcohólicas, otras drogas, sedentarismo, estrés, contaminación...) sobre la condición física y la salud. Actitud crítica ante dichos hábitos y frente al tratamiento de determinadas prácticas corporales por lo medios de comunicación.
- Primeras actuaciones ante las lesiones más comunes que pueden manifestarse en la práctica deportiva.

Bloque 3. de contenidos: JUEGOS Y DEPORTES

- Realización de juegos, tareas, actividades y deportes individuales, de adversario y colectivos de ocio y recreación.
- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de deportes de adversario o

colectivos que precisen la utilización de un implemento.

- Práctica de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de varios deportes (individuales, de adversario y colectivos); y también conocimiento básico de su historia.
- Planificación y organización de torneos en los que se utilicen sistemas de puntuación que potencien las actitudes, los valores y el respeto a las normas.
- Valoración de los juegos y deportes como actividades de ocio y tiempo libre y de sus diferencias respecto al deporte profesional.
- Aceptación de las normas sociales y democráticas que rigen en un trabajo en equipo.

Bloque 4. de contenidos: EXPRESIÓN CORPORAL

- Adquisición de directrices para el diseño de composiciones coreográficas.
- Creación de composiciones coreográficas colectivas con el apoyo de una estructura musical incluyendo los diferentes elementos: espacio, tiempo e intensidad.
- Participación y aportación al trabajo en grupo en las actividades rítmicas.
- Realización de otras posibles formas de expresión corporal: mimo, representaciones...

Bloque 5. de contenidos: ACTIVIDADES EN EL MEDIO NATURAL

- Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural.
- Participación en la organización de actividades físicas en el medio natural de bajo impacto ambiental, en el medio terrestre o acuático.
- Realización de varias actividades físicas organizadas en el medio natural: senderismo, escalada, esquí, acampada, bicicleta de montaña, barranquismo, multiaventura, deportes en playa u otros espacios naturales...
- Toma de conciencia del impacto que tienen algunas actividades físico-deportivas en el medio natural.

5.d.3. TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN 4º CURSO DE E.S.O.

1ª Evaluación

- Teoría: -Repaso de Calentamiento/Vuelta a la calma/Condición Física/Capacidades físicas.
- Cómo contemplar y tratar las cuatro capacidades físicas básicas y la coordinación (referido al cuidado de la salud y a la mejora de la calidad de vida).
 - Cómo confeccionar básicamente un miniplan personal de actividad física saludable.
 - Deporte individual: repasar y ampliar conocimientos sobre el atletismo, la gimnasia artística, la natación...
 - Deporte colectivo: repasar y ampliar conocimientos sobre Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby...
 - Conocimiento de los métodos más habituales de relajación: entrenamiento autógeno de Schultz y relajación progresiva de Jacobson.
 - Lectura del libro “¡Corre, Manuel, corre!” de Obiol y Hernández. Editorial Eumo-Octaedro. Barcelona 1998.

Práctica: -Calentamiento/Vuelta a la calma.

- Acondicionamiento físico.
- Deporte individual: repaso y ampliación de Atletismo, Gimnasia Artística...
- Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto,

- Rugby...
- Deportes alternativos: habilidades de béisbol, patinaje, disco volador, indiaca, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...
 - Relajación: entrenamiento autógeno de Schultz y relajación progresiva de Jacobson.
 - Test de condición física.

2ª Evaluación

- Teoría: -Anatomía y sistemática del ejercicio físico.
- Repaso de la Educación Física y sus objetivos.
 - Actividades físicas en el medio natural: orientación, marcha, acampada...
 - Historia de las Olimpiadas.
 - Conocimiento de la Expresión Corporal II.
 - Conocimiento básico de los deportes tratados en la práctica: Deporte de Orientación, Rugby, Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Palas-playa, Bádminton...

- Práctica: -Orientación por el entorno del Centro y por el medio natural.
- Senderismo, multiaventura y/o multideporte en el medio natural.
 - Actividades de expresión corporal, bailes-danzas y/o coreografías con/sin acrosport (p. ej., montaje de acrosport, baile de sevillanas, bailes flamencos...).
 - Deporte de adversario: habilidades de Palas-playa, Bádminton...
 - Deporte colectivo: habilidades de Rugby, Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto...
 - Acondicionamiento físico.
 - Deportes alternativos: habilidades de béisbol, patinaje, disco volador, indiaca, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...

3ª Evaluación

- Teoría: -Aspectos diversos a tener en cuenta con respecto a la práctica de actividad física saludable.
- Lesiones deportivas y primeros auxilios.
 - Conocimiento básico de los deportes tratados en la práctica: Palas-playa, Bádminton, Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby, Hockey...

- Práctica: -Deporte colectivo: habilidades de Voleibol, Balonmano, Fútbol, Baloncesto, Rugby, Hockey...
- Deporte de adversario: habilidades de Palas-playa, Bádminton...
 - Relajación (repetir lo de 1ª evaluación).
 - Acondicionamiento físico.
 - Test de condición física.
 - Deportes alternativos: habilidades de béisbol, patinaje, disco volador, indiaca, acrosport, malabares, comba, floorball, frontón, zancos...

El orden expuesto en esta temporalización será *susceptible de modificación* por causas varias: falta o inadecuación de material, climatología, evolución en la aplicación de esta programación didáctica... o cualquier otro imprevisto que pueda surgir.

6. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN PARA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje de cada materia de esta etapa son uno de los referentes fundamentales de la evaluación. Describen aquello que se quiere valorar y que el alumnado debe lograr, tanto en conocimientos/procedimientos/actitudes como en competencias clave. O sea, responden a lo que se pretende conseguir en cada materia.

A continuación, se presentan los estándares de aprendizaje asociados a los criterios de evaluación para cada curso de esta etapa educativa (referidos, evidentemente, a la materia de Educación Física); y se añaden las competencias clave a las que se contribuye.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 1º ESO	Competencias clave a las que contribuye
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, autoexigencia 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.	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
2.1. 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.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	CCL CAA CSC SIEP CEC

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 1º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración, colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC SIEP</p>
<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 1º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA</p>
<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC</p>
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>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 los demás personas y aceptando sus aportaciones.</p>	<p align="center">CAA CSC SIEP</p>
<p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 1º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CCL CSC</p>
<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CCL CD CAA</p>
<p>(8.1.) Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>(8.2.) Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>(8.3.) Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC SIEP</p>

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 1º ESO	Competencias clave a las que contribuye
<p>(5.1.) Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>(5.2.) Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>(5.3.) Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>(5.4.) Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p>	<p>CCL CD CAA CSC CEC</p>
<p>(10.1.) Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>(10.2.) Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.</p>	<p>CCL CD CAA</p>

Se utilizarán los siguientes **indicadores de logro** para este nivel educativo de 1º ESO:

1. Realiza correctamente el calentamiento previo a una actividad física de cierta intensidad; y la posterior vuelta a la calma.
2. Conoce los efectos básicos del calentamiento en nuestro organismo.
3. Conoce el aparato locomotor y valora positivamente los beneficios que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
4. Conoce y diferencia las capacidades físicas básicas.
5. Conoce algunas formas elementales de trabajo de las capacidades físicas básicas.
6. Conoce alguna forma elemental de trabajo de la relajación.
7. Conoce y utiliza diferentes test de valoración de las capacidades físicas y habilidades motrices para su valoración personal.
8. Manifiesta motivación y animación para la adquisición de hábitos de práctica de actividad física fuera del horario escolar; valorando la mejora de su aptitud física.
9. Conoce y respeta las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz.
10. Conoce el propio nivel de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.

- 11. Conoce básicamente cómo influyen los hábitos de actividad física, alimentación, higiene y descanso en la salud y la calidad de vida.
- 12. Adquiere habilidades específicas de distintas especialidades deportivas.
- 13. Adquiere fundamentos básicos tanto en la técnica como en la táctica de distintas especialidades deportivas.
- 14. Conoce aspectos reglamentarios e históricos de distintas especialidades deportivas.
- 15. Acepta la derrota y relativiza la victoria en situaciones competitivas.
- 16. Conoce y aplica normas básicas de seguridad en la práctica de actividad física.
- 17. Conoce algunas técnicas básicas de expresión corporal.
- 18. Conoce las normas básicas de respeto y conservación del medio ambiente.
- 19. Conoce actividades de orientación desarrolladas en el entorno.
- 20. Conoce y valora las posibilidades que ofrece el medio cercano para la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural.
- 21. Adquiere habilidades específicas de otras interesantes actividades deportivo-recreativas: béisbol, patinaje, disco volador, indiana, acrosport, malabares, comba, floorball, zancos, frontón...

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 2º ESO	Competencias clave a las que contribuye
<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las habilidades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>CMCT CAA CSC SIEP</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 2º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p align="center">CCL CAA CSC SIEP CEC</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC SIEP</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 2º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA</p>
<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA</p>

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 2º ESO	Competencias clave a las que contribuye
<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.</p>	<p>CMCT CAA CSC</p>
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>CAA CSC SIEP</p>
<p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	<p>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.</p>	<p>CMCT CAA CSC</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 2º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CCL CSC</p>
<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CCL CD CAA</p>
<p>(10.1.) Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>(10.2.) Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>11. Elaborar trabajos sobre la igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.</p>	<p align="center">CCL CD CAA CSC CEC</p>

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 2º ESO	Competencias clave a las que contribuye
(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.	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

Se utilizarán los siguientes **indicadores de logro** para este nivel educativo de 2º ESO:

1. Realiza correctamente calentamientos (en sus fases general y específica) y vueltas a la calma.
2. Conoce los efectos básicos del calentamiento y la vuelta a la calma en nuestro organismo.
3. Conoce el aparato locomotor y valora positivamente los beneficios que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en el desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de calidad de vida y de salud.
4. Conoce y diferencia las capacidades físicas básicas.
5. Conoce algunas formas elementales de trabajo de las capacidades físicas básicas.
6. Conoce y utiliza métodos básicos de relajación.
7. Conoce y utiliza diferentes test de valoración de las capacidades físicas y habilidades motrices para su valoración personal.
8. Manifiesta motivación y animación para la adquisición de hábitos de práctica de actividad física fuera del horario escolar; valorando la mejora de su aptitud física.
9. Conocer y respetar las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz.
10. Conocer el propio nivel de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.
11. Conoce básicamente cómo influyen los hábitos de actividad física (o, en su caso, sedentarismo), alimentación, higiene y descanso en la salud y la calidad de vida.
12. Adquiere habilidades específicas de distintas especialidades deportivas.
13. Adquiere fundamentos básicos tanto en la técnica como en la táctica de distintas especialidades deportivas.
14. Conoce aspectos reglamentarios e históricos de distintas especialidades deportivas.
15. Acepta la derrota y relativiza la victoria en situaciones competitivas.
16. Conoce y aplica normas básicas de seguridad en la práctica de actividad física.
17. Conoce técnicas de expresión corporal; combina las variables espacio, tiempo e intensidad para confeccionar coreografías.
18. Conoce las normas básicas de respeto y conservación del medio ambiente.
19. Conoce y aplica técnicas básicas de orientación en actividades desarrolladas en el entorno.
20. Conoce y valora las posibilidades que ofrece el medio cercano para la práctica de actividades físico-deportivas en el medio natural.
21. Adquiere y perfecciona habilidades específicas de otras interesantes actividades deportivo-recreativas: béisbol, patinaje, disco volador, indiana, acrosport, malabares, comba, floorball, zancos, frontón...

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 3º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>	<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC SIEP</p>
<p>2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p align="center">CCL CAA CSC SIEP CEC</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 3º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC SIEP</p>
<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 3º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>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 autoexigencia en su esfuerzo.</p>	<p align="center">CMCT CAA</p>
<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC.</p>
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CAA CSC SIEP</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 3º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>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.</p>	<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC</p>
<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CCL CSC</p>
<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, 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.</p>	<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	<p align="center">CCL CD CAA</p>

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 3º ESO	Competencias clave a las que contribuye
(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.	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

Se utilizarán los siguientes **indicadores de logro** para este nivel educativo de 3º ESO:

1. Realiza correctamente calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma; conoce las bases teóricas sobre las que se apoyan tales actividades.
2. Conoce el funcionamiento global del cuerpo humano y sus adaptaciones ante la actividad física. Conoce y utiliza los cambios orgánicos como indicadores de la adaptación, adecuada o no, del organismo a la actividad física.
3. Conoce el aparato locomotor, la sistemática del ejercicio físico y la función motriz de los principales grupos musculares en el cuerpo humano.
4. Conoce los efectos positivos de la práctica de adecuada actividad física y los efectos negativos del sedentarismo y el estrés en el ser humano.
5. Conoce algunas formas de trabajo o entrenamiento de las capacidades físicas básicas (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad).
6. Conoce y utiliza algunas formas de trabajar la relajación.
7. Reconoce básicamente la implicación de diferentes capacidades físicas y habilidades motrices en una determinada actividad física para poder planificar su calentamiento, entrenamiento y vuelta a la calma.
8. Conoce diferentes tests de valoración de las capacidades físicas básicas para su valoración personal y conocimiento del grado de condición física.
9. Adquiere hábitos de práctica de actividad física en tiempo extraescolar: se esfuerza por incrementar los niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas practicando actividades físico-recreativas.
10. Acepta y respeta las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz. Acepta el nivel propio de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.
11. Conoce, desde el área de Educación Física, algunos factores que inciden en el mantenimiento de la salud y el incremento de la calidad de vida: actividad física, alimentación, higiene y descanso.
12. Adopta hábitos alimenticios adecuados a las necesidades del organismo; especialmente ante la práctica de actividad física.
13. Adquiere y perfecciona las habilidades específicas de atletismo, deporte de orientación y gimnasia artística (deportes individuales).
14. Adquiere y perfecciona las habilidades específicas de deportes de raqueta (deportes de adversario).
15. Adquiere y perfecciona las habilidades específicas de balonmano, voleibol, baloncesto, rugby y fútbol (deportes colectivos), así como sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios; y

también un poco de su historia.

16. Acepta la derrota y relativiza la victoria en situaciones competitivas.

17. Conoce y aplica las normas básicas de seguridad en la práctica de actividad física.

18. Conoce y valora el Olimpismo y su historia.

19. Realiza representaciones en las que el único lenguaje para la comunicación sea el lenguaje corporal (gestos, estados de ánimo...).

20. Practica danzas sencillas en pequeños grupos y/o de forma individual.

21. Respeta las normas de conservación del medio ambiente durante la práctica de actividad física en el medio natural.

22. Conoce y aplica las técnicas de orientación a actividades desarrolladas en el medio natural.

23. Conoce y aplica, en la medida de lo posible, otras actividades propias del medio natural: senderismo, esquí, deporte de orientación, bicicleta de montaña, multiaventura, deportes en playa u otros espacios naturales...

24. Conoce y valora las posibilidades que ofrece el entorno cercano (término municipal y proximidades) para la práctica de actividades físico-recreativas en el medio natural.

25. Conoce la razón de ser y el cometido del área de Educación Física en el marco escolar.

26. Adquiere y perfecciona habilidades específicas de otras interesantes actividades deportivo-recreativas: béisbol, patinaje, disco volador, indiacá, acrosport, malabares, comba, floorball, zancos, frontón...

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 4º ESO	Competencias clave a las que contribuye
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.	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	CMCT CAA CSC SIEP

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 4º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>2.1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p align="center">CCL CAA CSC SIEP CEC</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC SIEP</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 4º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA</p>
<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 4º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC.</p>
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CAA CSC SIEP</p>
<p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CAA CSC CEC</p>
<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC</p>

<p align="center">ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	<p align="center">CRITERIOS DE EVALUACIÓN DEL CURSO 4º ESO</p>	<p align="center">Competencias clave a las que contribuye</p>
<p>(9.1.) Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>(9.2.) Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>(9.3.) Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CCL CSC</p>
<p>(7.1.) Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>(7.2.) Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>(7.3.) Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CCL CAA CSC SIEP</p>
<p>(10.1.) Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>(10.2.) Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>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.</p>	<p align="center">CCL CD CAA</p>
<p>(8.1.) Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>(8.2.) Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas</p> <p>(8.3.) Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>	<p>13. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p>	<p align="center">CMCT CAA CSC SIEP</p>

Se utilizarán los siguientes **indicadores de logro** para este nivel educativo de 4º ESO:

1. Realiza correctamente, y de forma autónoma, calentamientos generales y específicos, así como vueltas a la calma; conoce las bases teóricas sobre las que se apoyan tales actividades.
2. Conoce el funcionamiento global del cuerpo humano y sus adaptaciones ante la actividad física. Conoce y utiliza los cambios orgánicos como indicadores de la adaptación, adecuada o no, del organismo a la actividad física.
3. Conoce el aparato locomotor, la sistemática del ejercicio físico y la función motriz de los principales grupos musculares en el cuerpo humano.
4. Conoce los efectos positivos y los riesgos y efectos negativos de la práctica de actividad física (según distintos niveles de intensidad o exigencia).
5. Conoce las bases y principios del entrenamiento de las capacidades físicas básicas así como diferentes sistemas de entrenamiento o métodos de trabajo para el cuidado y desarrollo de tales capacidades (resistencia, flexibilidad, fuerza y velocidad).
6. Conoce la actividad física mínima que debe realizarse siempre (el resto de la vida; aunque, evidentemente, de forma adecuada a cada edad y nivel particular) para cuidar mínimamente la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad, fuerza y coordinación.
7. Conoce y utiliza los sistemas de relajación más típicos o habituales.
8. Reconoce el grado de implicación de las capacidades físicas y de las habilidades motrices en una determinada actividad física para poder planificar su calentamiento, entrenamiento y vuelta a la calma.
9. Conoce diferentes tests de valoración de las capacidades físicas básicas para su valoración personal y conocimiento del grado de condición física.
10. Adquiere hábitos de práctica de actividad física en tiempo extraescolar: se esfuerza por incrementar los niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas practicando actividades físico-recreativas.
11. Acepta y respeta las diferencias en cuanto a capacidad física y eficiencia motriz. Acepta el nivel propio de condición física y la necesidad de trabajarla y mejorarla.
12. Conoce otros aspectos inherentes a la práctica de actividad física como son: flato, agujetas, hidratación, bebidas isotónicas, dopaje, riesgo de lesiones, primeros auxilios, efecto de los hábitos tóxicos...
13. Repasa y profundiza, desde el área de Educación Física, en el conocimiento de algunos factores que, además de la adecuada actividad física, inciden en el mantenimiento de la salud y el incremento de la calidad de vida: alimentación, higiene y descanso.
14. Adopta hábitos alimenticios adecuados a las necesidades del organismo; especialmente ante la práctica de actividad física.
15. Conoce la necesidad de un adecuado descanso.
16. Conoce los efectos negativos de la adquisición de hábitos tóxicos y nocivos en relación con la salud y la actividad física: sedentarismo, estrés, contaminación, drogas...
17. Adquiere y perfecciona las habilidades específicas de atletismo, deporte de orientación y gimnasia artística (deportes individuales).
18. Adquiere y perfecciona las habilidades específicas de deportes de raqueta (deportes de adversario), así como sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios; y también un poco de su historia.
19. Adquiere y perfecciona las habilidades específicas de balonmano, voleibol, baloncesto, fútbol, rugby y hockey-sala (deportes colectivos), así como sus fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios; y también un poco de su historia.
20. Acepta la derrota y relativiza la victoria en situaciones competitivas.
21. Conoce las formas de actuar ante las lesiones físico-deportivas más frecuentes.
22. Conoce y aplica las normas de seguridad en la práctica de actividad física.

23. Conoce y valora el Olimpismo y su historia.
24. Combina las variables espacio, tiempo e intensidad para confeccionar coreografías, representaciones, mimos, play-back, etc. de forma individual y colectiva, tanto con soporte musical como sin él.
25. Respeta las normas de conservación del medio ambiente durante la práctica de actividad física en el medio natural.
26. Conoce y aplica las técnicas de orientación a actividades desarrolladas en el medio natural.
27. Conoce y aplica, en la medida de lo posible, otras actividades propias del medio natural: senderismo, escalada, esquí, acampada, bicicleta de montaña, barranquismo, multiaventura, deportes en playa u otros espacios naturales...
28. Conoce y valora las posibilidades que ofrece el entorno cercano y toda Andalucía para la práctica de actividades físico-recreativas en el medio natural (haciendo especial referencia a los Parques Naturales).
29. Analiza las implicaciones políticas, económicas y sociales de la actividad física y el deporte en la sociedad actual y, muy especialmente, el fenómeno de la alta competición y los grandes acontecimientos deportivos (Olimpiadas, Campeonatos del Mundo...).
30. Realiza correctamente el diseño de un miniplan personal de actividad física para el cuidado de la salud y calidad de vida.
31. Adquiere y perfecciona habilidades específicas de otras interesantes actividades deportivo-recreativas: béisbol, patinaje, disco volador, indiacá, acrosport, malabares, comba, floorball, zancos, frontón...

7. CONTRIBUCIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA A LA ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS CLAVE EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

Partimos de que las siete competencias clave que se han de adquirir por parte del alumnado durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

1. Competencia lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
3. Competencia digital.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
7. Conciencia y expresiones culturales.

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave, comenzando con el 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 con 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 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 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, preparan al alumnado para la vida en sociedad y el desarrollo de esta competencia.

La Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia aprender a aprender (CAA) a través de la regulación, planificación, organización y ejecución de la propia actividad física. Esto permitirá al alumnado diseñar su plan de acción y la adecuación para alcanzar la meta prevista, así como a la evaluación de la misma. Además, la actividad física favorecerá la motivación y la confianza que son cruciales para la adquisición de esta competencia.

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando funciones y responsabilidades en la planificación y desarrollo de actividades, el desarrollo 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 físico-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 trabaja la competencia digital (CD) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información que se puede encontrar en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos.

8. TRATAMIENTO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES, LA INTERDISCIPLINARIEDAD Y LA CULTURA ANDALUZA DESDE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

La materia de Educación Física, al igual que el resto de materias, debe contribuir al desarrollo de los siguientes contenidos transversales:

a) El respeto al Estado de derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos 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.

Desde la materia de Educación Física se trabajarán estos elementos transversales, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

Además, la igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y, más en concreto, en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Asimismo, 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 materia de Educación Física con otras materias, destacando por ejemplo su relación con Biología y Geología, Lengua Castellana y Literatura, Geografía e Historia, Música, Tecnología, Expresión Plástica, Visual y Audiovisual, 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.

Las actividades complementarias y extraescolares tomarán un protagonismo especial en la materia de Educación Física. La riqueza y diversidad del entorno natural de Andalucía, sierras, montañas, ríos, entornos costeros, parques, etc. ofrecen el escenario ideal para el desarrollo de esta materia. Además, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos tanto urbanos como naturales. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida. Para la realización de tales actividades complementarias o extraescolares, podrán establecerse acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. 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.

El aprendizaje debe ser un proceso social y personal que cada individuo construya al relacionarse, activamente, con las personas y la cultura en la que vive. Por tanto, toda acción metodológica ha de pretender crear ambientes que favorezcan la interacción de profesores/as, alumnos/as y entorno. Así se persigue un enfoque más educativo que meramente instructivo.

Esta orientación metodológica favorecerá la consecución de aprendizajes significativos, facilitando que el alumno/a sea capaz de establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias que ya posee y la nueva información. Con ello también se pretende garantizar un cierto nivel de motivación.

Para ello, se utilizarán diversas técnicas y estilos de enseñanza en función del contenido que nos ocupe en cada momento, de las características del alumnado y de la disponibilidad de instalaciones y material. Se tiende, por tanto, al uso (o, al menos, al predominio) de una enseñanza mediante la búsqueda (o, también llamada, por indagación). Los estilos más usados habrán de ser la asignación de tareas, la resolución de problemas, el descubrimiento guiado, la microenseñanza (o enseñanza a un grupo reducido por parte de un alumno/a)... Se tratará con ello de implicar al alumno/a en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el que está inmerso. Podrá recurrirse a la enseñanza por instrucción directa cuando se crea necesaria, pero, en lo posible, no se abusará de este tipo de metodología. Siempre se procurará establecer niveles de enseñanza y, cuando sea posible y necesario, se pretenderá o intentará una individualización del proceso.

La estrategia de enseñanza será, mayoritariamente, global; ocasionalmente podrá ser analítica (durante determinados momentos y para determinados contenidos para los que se crea más ventajosa, interesante o necesaria) para, a continuación, acabar siempre tratando ese contenido de forma global.

Las tareas prácticas se plantearán de forma que, dentro de la progresión de cada una, primero se centre la atención y actuación del alumno/a en el mecanismo de percepción (información del entorno); después se abarcarán los mecanismos de percepción y ejecución, si bien el nivel de exigencia en la ejecución será bastante básico (se pretenderá la mayor motivación en lugar de la perfección técnica). Finalmente se añadirá el mecanismo de decisión (posibilidad de elección entre varias o diversas alternativas); para ello se utilizarán tareas que ofrezcan esa posibilidad así como juegos de aplicación y predeportivos del deporte o actividad en cuestión, además de la competición propia (aunque generalmente modificada) de ese deporte.

10. PROCEDIMIENTOS DE EVALUACIÓN DEL ALUMNADO Y LOS CRITERIOS DE CALIFICACIÓN EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

La evaluación es el conjunto de actividades encaminadas a obtener un conocimiento racional de los procesos de enseñanza-aprendizaje para lograr un ajuste pedagógico y conocer el grado de consecución de los objetivos propuestos. La evaluación afecta, pues, al aprendizaje de los alumnos/as y a la práctica docente. Debe ser una reflexión sobre todo el proceso que proporcione información de cada uno de los momentos:

- el punto de partida de los alumnos/as (evaluación inicial).
- el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje (evaluación formativa y continua).
- el grado de consecución de los objetivos propuestos (evaluación sumativa y final).

La evaluación, entendida de esta forma, permite detectar obstáculos o problemas en el mismo momento en que se producen, con lo que podremos introducir las medidas correctoras que sean necesarias.

La evaluación pretende ver el grado de consecución de los objetivos generales de la etapa a través de la materia, el grado de adquisición de contenidos, tanto conceptuales como procedimentales, y el grado de desarrollo de las actitudes. O sea, así se trata de determinar el nivel competencial de alumno/a.

En el modelo de evaluación adoptado, el alumno/a es el verdadero protagonista del proceso de aprendizaje y constituye el referente de su propio proceso evolutivo (evaluación criterial y no normativa). Los otros referentes de la evaluación son los objetivos establecidos, los criterios de evaluación, los estándares de aprendizaje, las competencias clave, los indicadores de logro y los contenidos de la materia de Educación Física.

También se tendrán en cuenta los criterios unificados de actuación y evaluación correspondientes al Área Artística, que son los siguientes:

- Adecuada expresión oral y escrita.
- Adecuada ortografía y caligrafía.
- Adecuada actitud ante la materia.
- Adecuado respeto a todo y a todos/as.
- Adecuada implicación, iniciativa, originalidad y creatividad.
- Adecuado desarrollo de las destrezas básicas de la materia.
- Adecuada valoración de las manifestaciones artísticas y deportivas.

Como consecuencia de todo lo expuesto, vemos que la evaluación ha de ser procesual y continua; estará, por tanto, presente en todo el desarrollo de las actividades y no sólo en momentos

puntuales y aislados. *Es por ello, que más adelante se expondrá la no realización de recuperaciones como tales.* También atenderá globalmente a todos los ámbitos de la persona, y no sólo a los aspectos puramente prácticos ni tampoco a los puramente cognitivos.

El proceso evaluador debe ser un proceso cualitativo y explicativo, ofreciendo datos e interpretaciones significativas que permitan entender y valorar los procesos seguidos por todos los participantes.

Por tanto, los conocimientos (o sea, los *contenidos conceptuales*), el trabajo práctico (o sea, los *contenidos procedimentales*) y la actitud (o sea, los *contenidos actitudinales*) del alumno/a estarán sujetos y sometidos siempre a una evaluación continua; es decir, el profesor/a valorará sesión a sesión, durante cada evaluación, a todo/a alumno/a atendiendo a los siguientes criterios:

Bloque de CONCEPTOS: Nota de 1 a 10 en base a:

- Resultados obtenidos en los controles escritos (o, excepcionalmente, orales) que se realicen sobre los contenidos teóricos que el alumno/a debe asimilar.
- Valoración de los trabajos escritos u otras peticiones que el profesor/a pueda solicitar sobre tales contenidos.
- Resolución de problemas o cuestiones planteadas al alumno/a sobre estos contenidos en situaciones reales durante la sesión de clase.
- Grado de implicación en la asimilación de los contenidos teóricos de esta materia, tanto en clase como en casa.

Bloque de PROCEDIMIENTOS: Nota de 1 a 10 en base a:

- Resultados, datos, conclusiones, valoraciones... obtenidos en los controles que se realicen sobre los contenidos prácticos que el alumno/a debe experimentar.
- Grado de implicación en la ejecución de las tareas propuestas durante las clases prácticas; o sea, *cuánto* se implica en el proceso que nos ocupe en cada clase práctica: trabajo, empeño, esfuerzo, superación...
- Grado de implicación en la práctica habitual (es decir, varias veces por semana) de una adecuada actividad física en el horario extraescolar y por cuenta del alumno/a. Éstos son los deberes más importantes de Educación Física a realizar por el alumnado.

Bloque de ACTITUDES: Nota de 1 a 10 en base a:

- Puntualidad.
- Prácticas realizadas.
- Indumentaria para las prácticas.
- Higiene durante y tras las clases prácticas.
- Aportación de material ocasional solicitado para algunas sesiones de clase.
- Aportación de información que el profesor/a pueda solicitar sobre la materia y/o alumno/a.
- Grado de implicación en la dinámica de clase; o sea, *cómo* se implica el alumno/a en el proceso que nos ocupe en cada momento: respeto, voluntad de aprender y superarse, interés, atención, intención, predisposición, cooperación, solidaridad, colaboración, uso adecuado de instalaciones, adecuada distribución/utilización/recogida de material...
- Anotación (y entrega) de la sesión de clase cuando se está enfermo/a, lesionado, exento de práctica...
- Grado de participación e implicación en las actividades complementarias que organice y ofrezca este Departamento de Educación Física.

-Autoevaluación del alumno/a.

Nota aclaratoria respecto a la indumentaria/equipamiento para las sesiones prácticas: Los alumnos/as, para las clases prácticas, habrán de disponer de ropa y calzado adecuados, siendo éste un requisito indispensable. Así mismo, es muy importante que tras toda sesión práctica se asean básicamente y cambien de ropa, para lo cual deberán traer de casa todo lo preciso. Así se les comunica a todos los alumnos/as y a padres/madres al inicio de cada curso escolar. Además, ocasionalmente, se pedirá la aportación de determinado material para algunas sesiones de clase.

Todo lo expuesto hasta ahora, nos lleva a que cada alumno/a contará con tres notas: “nota de conceptos”, “nota de procedimientos” y “nota de actitudes”. Para obtener la nota de cada evaluación se hallará la media de las correspondientes tres notas, ya que siempre atenderemos a los siguientes porcentajes:

1º curso de ESO: conceptos 33´33%, procedimientos 33´33%, actitudes 33´33%.

2º curso de ESO: conceptos 33´33%, procedimientos 33´33%, actitudes 33´33%.

3º curso de ESO: conceptos 33´33%, procedimientos 33´33%, actitudes 33´33%.

4º curso de ESO: conceptos 33´33%, procedimientos 33´33%, actitudes 33´33%.

Para la obtención de esa nota media será preciso, como condición previa, que el alumno/a cumpla con las siguientes *premisas básicas*:

- dominar los conocimientos más básicos o elementales.
- implicarse mínimamente en las tareas de clase y superar las pruebas prácticas más básicas o elementales.
- tener una mínima actitud aceptable en las sesiones de clase y ante los deberes a realizar en esta materia.

Para obtener la nota del curso se hallará la media de las notas obtenidas en cada una de las tres evaluaciones, siempre y cuando se hayan aprobado dichas evaluaciones.

Cuando un alumno/a no haya superado positivamente una evaluación, podrá recuperar dicha evaluación en la prueba que a tal efecto se pueda convocar en el mes de junio (o sea, durante el curso no se realizarán recuperaciones de las evaluaciones pendientes).

Cuando un alumno/a no supere positivamente la materia en la convocatoria de junio, tendrá que presentarse a la *convocatoria extraordinaria de septiembre*. Dicha convocatoria consistirá en un control teórico y un control práctico. Los correspondientes contenidos se le comunicarán al correspondiente alumnado en junio, al finalizar el curso.

Recordemos que no existe la posibilidad de exención en el área de Educación Física. A aquel alumnado que tenga cierta problemática se le aplicará la correspondiente adaptación curricular. Dicho alumnado:

- realizará las actividades y los controles de los contenidos conceptuales (adaptados o no).
- realizará las prácticas y los controles de los contenidos procedimentales que procedan (adaptados o no).
- realizará posibles trabajos monográficos.
- cumplirá el apartado actitudinal como cualquier otro alumno/a.
- tomará nota por escrito, de forma clara y detallada, de las sesiones prácticas que no realice; para ello atenderá al siguiente esquema (se le proporcionará una plantilla al respecto):

- Apellidos, nombre, fecha y curso-grupo.
- Planteamiento que el profesor/a pueda hacer al inicio de la sesión.
- Actividades realizadas en el Calentamiento, debidamente expuestas/reflejadas.
- Actividades realizadas en la Parte Central o Parte Fundamental de la sesión, debidamente expuestas/reflejadas.
- Actividades realizadas en la Vuelta a la Calma, debidamente expuestas/reflejadas.
- Posible comentario final que el profesor pueda hacer al término de la sesión.

Esta anotación se entregará al profesor/a al final de la correspondiente sesión de clase para su valoración en ese momento.

Esto es aplicable a todos los alumnos/as exentos de práctica, tanto temporales como permanentes.

El alumnado no exento de práctica que, ocasionalmente, por la razón que fuere, no realice una sesión práctica de clase también tomará nota por escrito de dicha sesión siguiendo el esquema anteriormente expuesto.

11. MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

Se atenderá a la diversidad del alumnado de distintas formas:

- a. Ofreciendo la información conceptual de manera progresiva, indicando cuáles son los aspectos fundamentales.
- b. Ofreciendo las tareas prácticas de forma progresiva, de tal manera que cada alumno/a continuará trabajando según corresponda al nivel que vaya alcanzando.
- c. Asumiendo las diferencias en el grupo y proponiendo ejercicios de diversa dificultad en su ejecución.
- d. Distinguiendo los ejercicios que se consideran realizables por la mayoría de alumnos/as.
- e. Ofreciendo tareas alternativas al alumno/a que, por razones justificadas, no pueda trabajar en la tarea planteada a la clase.
- f. Facilitando la evaluación individualizada, en la que se fijan las metas que el alumno/a ha de alcanzar a partir de criterios derivados de su propia situación inicial; o sea, aplicando una evaluación criterial (y no normativa).
- g. Realizando una Adaptación Curricular Individualizada significativa, si se estima preciso para algún alumno/a. Esto se hará siempre de acuerdo con el Departamento de Orientación.

Y cuando un alumno/a manifieste altas capacidades en ciertos contenidos, actuaremos del siguiente modo:

- Altas capacidades en contenidos prácticos: se le asignarán responsabilidades puntuales de corrección y ayuda a compañeros/as. Y se le ofrecerán tareas específicas.
- Altas capacidades en contenidos teóricos: se le propondrán exposiciones y ampliaciones puntuales de ciertos contenidos conceptuales.

-Altas capacidades en contenidos actitudinales: se le encomendarán tareas puntuales de colaboración con el profesor/a, supervisión y/o control de tareas, dinamizador, motivador...

12. MATERIALES Y RECURSOS DIDÁCTICOS.

Este Departamento dispone de las siguientes instalaciones:

-1 sala cubierta o gimnasio.

-2 vestuarios (masculino y femenino) para el alumnado.

-1 despacho-vestuario para el profesorado.

-2 pequeños almacenes para el material.

-1 pista polideportiva al aire libre de aprox. 20 x 40 metros. En ella hay instalados de forma permanente un campo de juego con porterías de balonmano/fútbol-sala y un campo de juego con canastas de baloncesto. Además, hay pintado un campo de juego de voleibol (pero sin postes-red colocados de forma permanente).

-Además se utilizará, cuando el profesor/a lo estime oportuno, tanto el aula propia de cada grupo como el aula de usos múltiples, aula de informática, biblioteca...

-También se hará uso de los espacios descubiertos que rodean los edificios existentes; es decir, se hará uso de todo el recinto del centro escolar.

-Así mismo, se hará bastante uso del entorno del centro escolar (calles, caminos o pistas, espacios agrícolas y/o monte, parques públicos, instalaciones deportivas municipales...) ya que se considera muy útil para impartir determinados contenidos.

Por tanto, el “AULA DE EDUCACIÓN FÍSICA” abarca todos los espacios anteriormente descritos (así se comunica a los padres/madres al inicio de curso; y se solicita su consentimiento por escrito).

Además, este Departamento dispone, según su inventario, del típico material básico preciso para el desarrollo de las sesiones prácticas de Educación Física.

Por otra parte, la información que el alumno/a reciba en esta materia le llegará por las siguientes vías:

-Explicación-Comentario oral del profesor en la sesión de clase.

-Apuntes proporcionados por el profesor.

-Lecturas de determinados libros indicados por el profesor.

-Posibles enlaces con determinadas páginas web que el profesor recomiende.

Hay que recordar en este apartado de “Recursos y materiales” lo que ya se ha expuesto con anterioridad en el apartado de evaluación: Los alumnos/as, para las clases prácticas, habrán de disponer de ropa y calzado adecuados, siendo éste un requisito indispensable. Así mismo, es muy importante que tras toda sesión práctica se asean básicamente y cambien de ropa, para lo cual deberán traer de casa todo lo preciso. Así se les comunica a todos los alumnos/as y a padres/madres

al inicio de cada curso escolar. Además, ocasionalmente, se pedirá la aportación de determinado material para algunas sesiones de clase.

13. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES PREVISTAS POR EL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA EL CURSO 2017-2018.

a. Recreación/Competición de diferentes deportes (fútbol-sala, baloncesto, voleibol, rugby, mate...) durante los recreos. Para todos los niveles educativos del centro y en todos los trimestres.

b. Realización de actividades deportivo-recreativas en diversas instalaciones municipales (campo de fútbol, pabellón cubierto, pistas de tenis y pádel, piscina...). Para cualquier nivel educativo del centro y en cualquier trimestre.

c. Realización de actividades deportivo-recreativas y/o actividades de multiaventura en el medio natural (senderismo, multideporte en la playa, ruta con bicicleta de montaña, multiaventura en montaña/pantano/río/playa, carrera de orientación, escalada, rápel, tirolina, esquí, snow, vías ferratas...) o en algún espacio artificial preparado para ello. Algunas de estas actividades serán multidisciplinares con Biología/Geología y Geografía/Historia. Para cualquier nivel educativo del centro y en cualquier trimestre.

d. Escuelas Deportivas de los diferentes deportes que salgan adelante en su organización: fútbol-sala, baloncesto, voleibol, aeróbic... por las tardes y con la correspondiente empresa de servicios (desde que se publique la correspondiente convocatoria y hasta final de curso).

e. Promoción de iniciativas y actividades físico-deportivas por parte de clubes deportivos, empresas, personas físicas o cualesquiera otras entidades. Para cualquier nivel educativo del centro y en cualquier trimestre.

f. Visita a Centros Deportivos o similares: gimnasios, clubes deportivos, CAR de Sierra Nevada... para la práctica de las correspondientes actividades físico-deportivo-recreativas y/o para su conocimiento/difusión/valoración. Para cualquier nivel educativo del centro y en cualquier trimestre.

g. Recreación/Competición con implementos contruidos por el propio alumnado (p. ej. zancos). Actividad interdisciplinar con Tecnología. Para cualquier nivel educativo del centro y en cualquier trimestre.

h. MiniFestival de Expresión Corporal/Acroport. Actividad multidisciplinar con Música y Expresión Plástica, Visual y Audiovisual. Para todos los niveles educativos del centro y durante el 2º trimestre (durante la semana cultural).

i. Participación en el Festival de Expresión Corporal/Acroport que se celebra en el IES Luis Carrillo de Sotomayor de Baena (Córdoba) en torno al Día de Andalucía.

j. Día del Pedaleo. Jornada recreativa con la bicicleta de montaña. Para todos los niveles educativos del centro y al final del 2º trimestre.

k. Jornada/s de Primeros Auxilios impartida/s por personal sanitario. Para cualquier nivel educativo del centro y en cualquier trimestre.

14. ACTIVIDADES DE RECUPERACIÓN PARA LOS ALUMNOS/AS QUE TENGAN

PENDIENTE DE EVALUACIÓN POSITIVA LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA DE CURSOS ANTERIORES.

Aquellos alumnos/as que hubieren promocionado sin alcanzar los objetivos mínimos establecidos para el área de E. F. tendrán que realizar y/o superar los trabajos y/o las pruebas que a tal efecto se comunicarán durante el presente curso escolar, a través del profesor que imparte la materia de E. F. Es importante destacar a este respecto que, según la normativa vigente, los bloques de contenidos son los mismos para los cuatro cursos de la E.S.O. (con la evidente ampliación o superación a medida que aumenta el nivel); por tanto, todo contenido de cualquier curso se encuentra recogido, contemplado, ampliado y superado en el curso siguiente.

O sea, cualquier contenido que pudiera estar pendiente se encontrará de nuevo en el siguiente curso. En consecuencia, es de suma importancia recibir las clases de E. F. del nuevo curso con total aprovechamiento, ya que así no sólo se aprenderá y experimentará lo correspondiente al actual curso sino que se podrán corregir los déficits arrastrados del curso/s anterior/es.

Por ello, el trabajo extra que han de realizar los alumnos/as que tengan la materia de E. F. pendiente de un curso/s anterior/es no consistirá en un examen o control del contenido/s correspondiente/s (ya que ese examen ha de superarse aunque no se tenga esta materia pendiente) sino en la realización de un trabajo personal, escrito a mano, sobre un tema relacionado con la actividad física y la salud. Será de una extensión de entre 5-10 folios escritos por una sola cara. El alumno/a podrá elegir el tema concreto de dicho trabajo, pero habrá de comunicárselo al profesor para que éste le dé el visto bueno. Habrá de presentarse un trabajo en cada trimestre, antes de las fechas de evaluación de dicho trimestre.

Por tanto, el alumno/a que tenga la materia de Educación Física pendiente de evaluación positiva en el/los curso/s anterior/es tendrá que:

A. *Recibir con aprovechamiento las sesiones de E. F. en el presente curso escolar 2017/2018 mostrando interés, implicándose con seriedad y tratando de obtener los mejores resultados.*

B. *Realizar, en cada trimestre, un trabajo libre, escrito a mano (entre 5-10 folios escritos por una sola cara), sobre “Actividades físico-deportivas y Salud”.* Dicho trabajo se presentará al correspondiente profesor antes de las fechas de evaluación del correspondiente trimestre.

Es condición necesaria cumplir ambos requisitos para superar la pendiente.

La recuperación de la materia de Educación Física pendiente de curso/s anterior/es *en la convocatoria de septiembre* será de la siguiente manera:

En el momento de examinarse de la materia del presente curso, el alumno/a se encontrará con un apartado que hará referencia a la materia pendiente de curso/s anterior/es. Será así tanto en el apartado teórico como en el práctico.

15. ACTIVIDADES EN LAS QUE EL ALUMNADO DEBE LEER, ESCRIBIR Y EXPRESARSE DE FORMA ORAL EN LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Este apartado, desde el área de Educación Física, se abarca de la siguiente manera.

-El alumnado ha de manejar la información de los apuntes proporcionados por el profesor.

- Los trabajos que se pidan al alumnado, serán siempre manuscritos.
- El alumnado realizará exposiciones orales (de los trabajos realizados) ante su grupo de clase.
- Existen dos lecturas obligatorias: una en 1º ESO ("Saque de Esquina") y otra en 4º ESO ("Corre, Manuel, corre"). Y otras posibles lecturas opcionales.

16. PROCEDIMIENTO PARA EL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DE ESTA PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA.

Este Departamento de Educación Física supervisará la aplicación e idoneidad de esta programación didáctica y de ello se tratará en las correspondientes reuniones de dicho departamento. Esto se hará de forma muy especial al finalizar cada evaluación trimestral. Aquellas modificaciones que fuere preciso realizar a lo largo del curso, para una mejor adaptación a la realidad de ese momento, se tratarán y aprobarán en las reuniones de este departamento y se comunicarán a Jefatura de Estudios.

En la Memoria de Final de Curso se recogerán todas las incidencias al respecto, así como las posibles sugerencias y/o aportaciones para su corrección y/o mejora que, a su vez, serán tenidas en cuenta a la hora de confeccionar la programación didáctica del próximo curso escolar.

Asimismo, a final de curso se pasará a todo el alumnado del centro una amplia encuesta anónima de opinión/evaluación para disponer de información sobre su punto de vista acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje en esta materia.

Luque, 25 de octubre de 2017

Fdo.: D. Emilio Ruiz Carrillo