

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA



IES SANTÍSIMA TRINIDAD  
CURSO 2021-2022  
JEFE DEPARTAMENTO: JOSÉ REYES GODOY

## INDICE

1. COMPONENTES
2. INTRODUCCION
3. OBJETIVOS DE ÁREA
4. COMPETENCIAS CLAVE
5. CONTENIDOS
6. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS
7. CRITERIOS DE EVALUACION
8. EVALUACION Y CALIFICACION DEL ALUMNADO
9. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR CURSOS
10. MEDIDAS ESPECIFICAS DE ATENCION A LA DIVERSIDAD
11. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES
12. PROTOCOLO COVID PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA SEGURA Y RESPONSABLE
13. ANEXOS
  - a. Carta a los padres para uso del móvil en clase
  - b. Cuadros resumen con ponderación por cursos.

## 1. COMPONENTES

---

<b>NOMBRE Y APELLIDOS</b>	<b>CARGO</b>	<b>CURSOS</b>
José Reyes Godoy	Jefe de departamento EF	CFGM, 2º Bachillerato, ESPA 1
Antonio José Moreno Zafra	Secretario	CFGM
Francisco Javier Molina Heredia	Tutor 1º Ciclo	CFGM
Francisco M. Pérez Arco	Director	CFGM
Francisca Cabrero Carrasco	Jefa D. Extraescolares/ Jefa de departamento CFGM	CGM, 3º ESO.
Luis José Rodríguez Gómez	Tutor 4º ESO	2º, 3º y 4º ESO
Ramón Galdón López		1º ESO, 1º Bachillerato, CFGM

## 2. INTRODUCCION

---

Este año nuestras actividades seguirán estando marcadas por esta pandemia que sufrimos y donde tendremos que adaptar nuestra forma de trabajar para evitar en lo posible los contagios.

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

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

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

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

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

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

**La salud y la calidad de vida es un eje primordial** de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.

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

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

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

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

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

La Educación Física trabaja los distintos **elementos transversales del currículo**, especialmente aquellos relacionados con las habilidades sociales, la convivencia, la tolerancia y la igualdad. La educación para la convivencia y el respeto se desarrolla especialmente esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc. La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio- culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva. La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

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

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

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las **competencias clave**.

Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y **competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)** ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver

situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

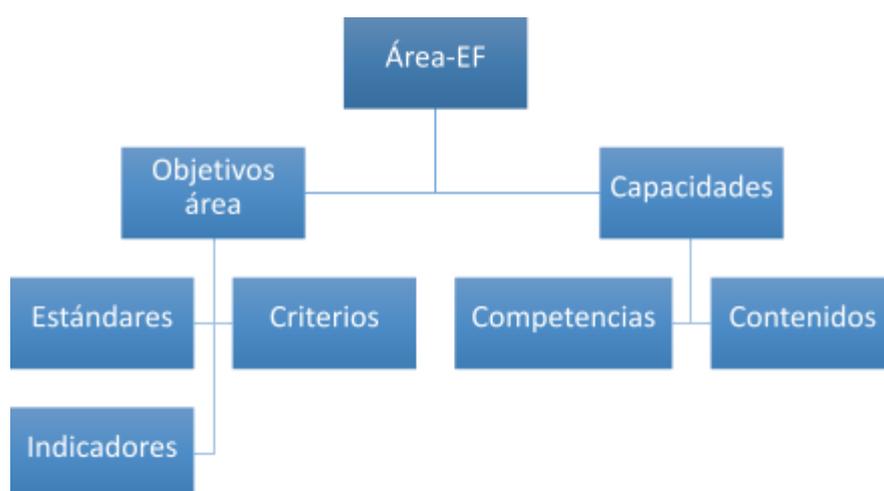
La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas (CSC)** fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de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

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

El **sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)** será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la **competencia en comunicación lingüística (CCL)** a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la **competencia conciencia y expresiones culturales (CEC)** a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

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

La programación debe ser COMPETENCIAL estructurada de forma sistémica y relacional. Así, se organizan los distintos elementos del currículum que se detallan a continuación



### 3. OBJETIVOS DE AREA

---

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

## 4. COMPETENCIAS CLAVE

---

A continuación se expone la contribución del área de educación física a las competencias clave.

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

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

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

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

(CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

(CD) con la realización de tareas de acceso y gestión de la información en Internet en el ámbito de la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, entre otras.

## 5. CONTENIDOS

---

Desde el departamento de educación física y teniendo en cuenta la normativa en vigor (Orden 14 de julio de 2016, Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa) proponemos las siguientes contenidos por cursos:

1. Salud y calidad de vida
2. Condición física y motriz
3. Juegos y deportes
4. Expresión corporal
5. Actividades físicas en el medio natural.

### CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA. 1º ESO

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

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

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

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes.

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

#### Bloque 4. Expresión corporal.

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

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

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

### CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA. 2º ESO

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

1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables.
2. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud.
3. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
5. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
6. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
7. El calentamiento general y específico.
8. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
9. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
10. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
11. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes.

1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

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

#### Bloque 4. Expresión corporal.

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

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

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

### CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA. 3ºESO

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

1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
2. Características de las actividades físicas saludables.
3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
4. La alimentación, la actividad física y la salud.
5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
6. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación.
7. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
8. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
9. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
10. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
11. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
12. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

13. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
14. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
15. El fomento de los desplazamientos activos.
16. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico.
17. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes.

1. Fundamentos técnico-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.
2. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
3. Juegos populares y tradicionales.
4. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos.
5. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
6. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
7. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego.
8. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
10. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico- táctico.
11. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
12. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
13. El deporte en Andalucía.

#### Bloque 4. Expresión corporal.

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

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

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

3. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
4. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
5. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
6. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
7. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### CONTENIDOS EDUCACIÓN FÍSICA. 4º ESO

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

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

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

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes.

1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
2. Juegos populares y tradicionales.
3. Juegos alternativos.
4. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico- deportivas.
5. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración- oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
6. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.

7. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno.
8. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
9. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
10. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.

#### Bloque 4. Expresión corporal.

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

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

1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
7. Fomento de los desplazamientos activos.
8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.
1. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.
2. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.
3. 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.

## **CONTENIDOS 1º DE BACHILLERATO**

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

Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.

Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.

Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades

profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.

Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.

Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.

Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.

Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

### Bloque 2. Condición física y motriz.

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

### Bloque 3. Juegos y deportes.

Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.

Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.

Deportes de raqueta y/o de lucha.

Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

### Bloque 4. Expresión corporal.

Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.

Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

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

Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc. Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural. Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

A continuación se presenta una tabla resumen de los contenidos distribuidos por bloques de contenidos y por cursos

### **CONTENIDOS 2º DE BACHILLERATO**

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

- Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.
- Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.
- Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...
- Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.
- Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La responsabilidad y la gestión del riesgo.
- Primeros auxilios en la práctica deportiva.
- Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.
- Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.
- Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...

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

- Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.
- Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.
- Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
- Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.

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

- Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del

alumnado y/ al entorno del Centro.

- Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.
- Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
- Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.
- Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
- Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

- Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.
- Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

#### **Bloque 5. Actividades físico-deportivas en el medio natural**

- Técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios. Ruta de BTT, vela, kayaks, surf, esquí, ...
- Reglas sociales y cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas. Normas básicas de uso de centros deportivos y espacios naturales y urbanos.

## 6. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

---

Desde el departamento de educación física y teniendo en cuenta la normativa en vigor (Orden 15 de enero 2021, Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato y Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa) proponemos las siguientes estrategias metodológicas:

1. Gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje,
2. Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.
3. Ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc.
4. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.
5. En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo.
6. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas.
7. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.
8. La Educación Física proporcionará al alumnado técnicas de concentración, relajación, toma de conciencia, gestión y autorregulación emocional, aplicables a la vida cotidiana.
9. Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de seguridad necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.
10. Dentro de la seguridad se deberá tener en cuenta también los riesgos asociados al uso de las nuevas tecnologías y a la salvaguarda de la privacidad del alumnado. Para ello se fomentará un uso adecuado de Internet y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.
11. Actividades complementarias o extraescolares, pudiéndose establecer acuerdos y alianzas externas con entidades y organizaciones del entorno así como la colaboración con las familias del alumnado. La realización de actividades en los entornos próximos del centro, así como en los espacios naturales de Andalucía contribuye considerablemente a la consecución de los objetivos de la materia de adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

Con el fin de concretar los elementos curriculares establecidos en la nueva normativa, se presenta un documento que pretende unificar los criterios del departamento en relación al diseño de las programaciones de cada curso para concretar la programación didáctica del departamento.

Tiene 4 fases:

1. Creación del perfil del área y del perfil competencial del área de Educación Física
2. Asociar estándares de aprendizaje a contenidos y UDI
3. Asociar y secuenciar UDI y estándares
4. Evaluar UDI y calificar al alumno

## **1. Creación del perfil del área y del perfil competencial del área de Educación Física**

Seguindo la orden ECD 65/2015 (art.5) el conjunto de estándares de aprendizaje evaluables de un área o materia determinada dará lugar a su perfil de área o materia.

Así pues debemos recoger del RD 1105/2014 los estándares de aprendizaje indicados para cada ciclo y concretarlos para cada curso. En el 1º ciclo debemos distribuirlos por cada curso, siendo los estándares de 2º ciclo los referentes de evaluación en 4ºESO

<b>1 CICLO</b>
<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE RD 1105/2014</b>
<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>

<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.</p>
<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</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>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

<b>2 CICLO</b>
<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE RD 1105/2014</b>
<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>

<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz</p>
<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>

<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

Dado que los estándares de aprendizaje evaluables se ponen en relación con las competencias, este perfil permitirá identificar aquellas competencias que se desarrollan a través de esa área o materia. Todas las áreas y materias deben contribuir al desarrollo competencial. El conjunto de estándares de aprendizaje evaluables de las diferentes áreas o materias que se relacionan con una misma competencia da lugar al perfil de esa competencia (perfil de competencia). La elaboración de este perfil facilitará la evaluación competencial del alumnado.

De esta manera, al finalizar el curso, en función de la consecución de los estándares y su relación con las competencias crearemos el informe competencial del alumno. Para facilitar dicha relación se exponen los criterios e evaluación en Andalucía (Orden de 14 de Julio de 2016) y su relación con estándares y competencias

<b>1 ESO</b>	
<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b> <i>Orden 15/01/2021</i>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE</b> <i>Orden 15/01/2021</i>
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>

<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>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.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.  3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.  3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva  4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.  4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
<p>5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.  5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.  6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.  6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>

<p>7.Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>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>9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.</p>	<p>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>10.Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

<p><b>2 ESO</b></p>	
---------------------	--

<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>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>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>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</p>

	crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.	8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas. 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.	9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

3 ESO	
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>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>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>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>5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.  5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</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. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.  6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.  6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.  7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.  7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>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>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.</p>	<p>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>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.  10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>

<b>4 ESO</b>	
<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico- deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.</p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>

<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.  5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.  5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.  5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.  6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.  6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz</p>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA,CSC, SIEP.</p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.  7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.  7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.</p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.  8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.  8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.  9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.  9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.</p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.  10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.  10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>

<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

<b>BACHILLERATO</b>	<b>BACHILLERATO</b>
<b>CRITERIOS DE EVALUACION Orden 15/01/2021</b>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE Orden 15/01/</b>
<p>1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
<p>2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CeC.</p>	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>

<p>3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIeP.</p>	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIeP.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>

<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SleP.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SleP.</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>

<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SleP.</p>	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
<p>9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, Cd, CAA.</p>	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

## 2. Asociar estándares de aprendizaje a contenidos y UDI

Para ello usaremos de nuevo el perfil del área (conjunto de estándares) y los contenidos propuestos en la Orden de 15 de enero de 2021, provocando una relación que mas tarde se concretara en las unidades didácticas integradas.

<b>1 CICLO</b>	<b>1 ESO</b>
<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<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. Juegos predeportivos</p> <p>2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</p> <p>3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.</p> <p>4. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.</p> <p>5. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.</p> <p>7. Juegos cooperativos.</p> <p>9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</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>1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.</p> <p>3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</p> <p>4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</p> <p>5. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.</p> <p>6. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.</p> <p>7. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p> <p>8. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juegos predeportivos.</li> <li>2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>4. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.</li> <li>5. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.</li> <li>8. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</li> <li>9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> </ol>
<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>2. La alimentación y la salud.</li> <li>3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.</li> <li>5. Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> <li>7. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.</li> <li>8. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</li> <li>9. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</li> <li>10. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</li> </ol>
<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>4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.</li> <li>2. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>3. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>8. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</li> <li>9. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</li> </ol>

<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>1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.</p> <p>3. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.</p> <p>5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.</p> <p>6. La estructura de una sesión de actividad física.</p> <p>10. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</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>1. Juegos predeportivos.</p> <p>7. Juegos cooperativos.</p> <p>8. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</p> <p>9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</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. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</p> <p>9. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</p> <p>1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. .</p> <p>4. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.</p> <p>5. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.</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>2. Técnicas de progresión en entornos no estables.</p> <p>8. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</p> <p>9. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</p> <p>10. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</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. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.</li> <li>2. Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>3. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.</li> <li>4. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.</li> <li>5. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juegos predeportivos.</li> <li>6. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.</li> <li>7. Juegos cooperativos.</li> <li>11. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>10. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</li> <li>11. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)</li> </ol>

	<b>2 ESO</b>
<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<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. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</p> <p>2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.</p> <p>3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</p> <p>4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.</p> <p>6. Situaciones reducidas de juego.</p> <p>9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</p> <p>10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</p> <p>11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p> <p>2. Técnicas de progresión en entornos no estables.</p> <p>3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación.</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>1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</p> <p>3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</p> <p>4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</p> <p>5. El mimo y el juego dramático.</p> <p>6. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</p> <p>7. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.</p> <p>8. Bailes tradicionales de Andalucía.</p> <p>9. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</li> <li>4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.</li> <li>6. Situaciones reducidas de juego.</li> <li>10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</li> <li>11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>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</li> <li>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.</li> <li>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</li> <li>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.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>2. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.</li> <li>3. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</li> <li>4. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.</li> <li>5. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.</li> <li>6. Control de la intensidad de esfuerzo.</li> <li>7. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</li> </ol>

<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>2. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud.</li> <li>3. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</li> <li>4. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.</li> <li>5. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</li> <li>6. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>8. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.</li> <li>10. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.</li> </ol>
<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>3. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</li> <li>4. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.</li> <li>5. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</li> <li>6. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>7. El calentamiento general y específico.</li> <li>8. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.</li> </ol>
<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Juegos populares y tradicionales.</li> <li>8. Juegos alternativos y predeportivos.</li> <li>9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</li> <li>11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> </ol>

<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</li> <li>2. Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación.</li> <li>4. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</li> <li>5. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.</li> <li>6. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</li> </ol>
<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>8. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</li> <li>9. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</li> <li>10. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</li> </ol>
<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>11. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.</li> <li>10. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.</li> <li>11. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</li><li>4. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</li><li>5. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.</li><li>6. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</li></ol>
--	--

	<b>3 ESO</b>
<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.</li> <li>2. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.</li> <li>3. Juegos populares y tradicionales.</li> <li>4. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpeos.</li> <li>5. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>6. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.</li> <li>7. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego.</li> <li>8. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.</li> <li>9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> <li>10. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico- táctico.</li> <li>13. El deporte en Andalucía.</li> </ol>
<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</li> <li>3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li> <li>4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</li> <li>5. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.</li> <li>6. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.</li> <li>7. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.</li> <li>8. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.</li> <li>9. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.</li> <li>10. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</li> </ol>

<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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.</li> <li>2. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.</li> <li>5. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.</li> <li>6. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.</li> <li>7. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego.</li> <li>8. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.</li> <li>9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> <li>10. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico- táctico.</li> <li>11. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>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</li> <li>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.</li> <li>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</li> <li>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.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.</li> <li>2. Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.</li> <li>4. La alimentación, la actividad física y la salud.</li> <li>5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.</li> <li>6. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación.</li> <li>7. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.</li> <li>8. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</li> <li>9. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.</li> <li>10. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</li> <li>11. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</li> <li>13. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.</li> </ol>

	<p>14. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.</p> <p>15. El fomento de los desplazamientos activos.</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>1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</p> <p>2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.</p> <p>4. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.</p> <p>5. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</p> <p>1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.</p> <p>8. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>9. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.</p> <p>10. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</p> <p>11. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>12. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.</p> <p>14. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.</p> <p>15. El fomento de los desplazamientos activos.</p> <p>16. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno. Norma P.A.S., soporte vital básico.</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>3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.</p> <p>5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>6. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación.</p> <p>7. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.</p> <p>8. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>9. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.</p> <p>12. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.</p> <p>4. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.</p> <p>5. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.</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>3. Juegos populares y tradicionales.</p> <p>4. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpesos.</p> <p>5. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>8. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.</p> <p>9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p> <p>11. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</p> <p>10. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</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. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.</p> <p>14. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.</p> <p>15. El fomento de los desplazamientos activos.</p> <p>1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p> <p>4. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.</p> <p>6. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>7. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</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>5. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.</p> <p>6. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p> <p>7. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</p>
<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>17. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</li> <li>2. Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>3. Técnicas básicas de orientación. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.</li> <li>4. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.</li> <li>5. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.</li> <li>6. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</li> <li>7. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</li> </ol>
--	---

	<b>4 ESO</b>
<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</li> <li>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.</li> <li>5. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración- oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.</li> <li>6. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</li> <li>7. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</li> <li>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</li> <li>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.</li> <li>2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.</li> <li>3. Diseño y realización de los montajes artístico- expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.</li> </ol>

<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Juegos populares y tradicionales.</li> <li>3. Juegos alternativos.</li> <li>4. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico- deportivas.</li> <li>5. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración- oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.</li> <li>6. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</li> <li>7. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</li> <li>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</li> <li>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</li> <li>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</li> <li>2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</li> <li>3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación</li> <li>4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.</li> <li>5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.</li> <li>6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</li> <li>10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.</li> <li>1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</li> <li>2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</li> <li>3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</li> <li>4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> </ol>

<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</li> <li>2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</li> <li>3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</li> <li>4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> </ol>
<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.</li> <li>8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.</li> <li>9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.</li> <li>10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</li> <li>2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</li> <li>3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</li> <li>4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> </ol>
<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</li> <li>9. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</li> <li>10. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.</li> </ol>

<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>	<p>2. Juegos populares y tradicionales.</p> <p>3. Juegos alternativos.</p> <p>9. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>10. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.</p>
<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</p> <p>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>	<p>3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.</p> <p>13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.</p> <p>16. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p> <p>1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.</p> <p>2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.</p> <p>3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.</p> <p>4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.</p> <p>5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.</p> <p>6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p> <p>7. Fomento de los desplazamientos activos.</p> <p>8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.</p> <p>9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</p>

<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>	<p>3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.</p> <p>6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</p> <p>12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.</p>
<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.</p>
<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.</p> <p>14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.</p> <p>16. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>
	<p>1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.</p> <p>2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.</p> <p>3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.</p> <p>4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.</p> <p>5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.</p> <p>6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.</p> <p>7. Fomento de los desplazamientos activos.</p> <p>8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.</p> <p>9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</p>

<b>BACHILLERATO</b>	<b>BACHILLERATO</b>
<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE Orden 15/01/21</b>	<b>CONTENIDOS</b>
<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>	<p>Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.</p> <p>Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</p> <p>Deportes de raqueta y/o de lucha.</p> <p>Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.</p>
<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>	<p>Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.</p> <p>Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.</p>

<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>	<p>Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.</p> <p>Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas. Situaciones motrices en un contexto competitivo. Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición.</p> <p>Deportes de raqueta y/o de lucha.</p> <p>Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables. Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.</p>
<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>	<p>Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud. Relación ingesta y gasto calórico. Análisis de la dieta personal. Dieta equilibrada.</p> <p>Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación. Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.</p> <p>Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. Entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios. Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.</p> <p>Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.</p> <p>Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.</p> <p>Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.</p> <p>Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.</p>

<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2 Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>	<p>Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado. Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.</p>
<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>	<p>Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. El doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.</p>
<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>	
<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>	

<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>	
--	--

### 3. Asociar y secuenciar UDI y estándares

Desde el departamento se establecen los siguientes criterios pedagógicos para secuenciar UDI en cada curso

#### *CRITERIOS PEDAGÓGICOS*

- Misma estructura de UD en todos los cursos – 6 UD distribuidas en 2 UD trimestrales para darle fortaleza al trabajo diario y a la evaluación.
- Similar estructura de sesiones en todas las UD – 8-12 sesiones incluyendo evaluación teórico-práctica
- UD de proyectos: UD transversal con un trabajo-proyecto relacionado con contenidos teóricos en cada trimestre
- Fijar las sesiones en función del calendario escolar establecido
  - o 1 trimestre – 26 sesiones
  - o 2 trimestre – 26 sesiones
  - o 3 trimestre – 20 sesiones

#### **TEMPORALIZACION UD POR CURSOS**

		1 ESO		2 ESO	
UD	SESIONES	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS
0	1	1	SALUD	1	SALUD
1	3	1	CF	2	CF
2	10	1	SALUD	2	JYD
3	8	1	SALUD	1	JYD
4	8	1	CF	3	AFMN
5	12	2	JYD	3	EC
6	12	2	JYD		
7	10	2	JYD		
8	10	3	JYD		
9	9	3	EC		
10	7	3	AFMN		

		3 ESO		4 ESO	
UD	SESIONES	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS
1	12	1	SALUD	3	SALUD
2	12	2	CF	1	CF
3	12	1	JYD	3	JYD
4	11	2	JYD	1	JYD
5	11	3	AFMN	2	AFMN
6	10	3	EC	2	EC

		1 BTO				2 BTO	
UD	SESIONES	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS	UD	SESIONES	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS
1	12	1	SALUD Y CF	1	12	1	SALUD Y CF
2	12	1	JYD	2	12	1	JYD
3	12	2	JYD	3	12	2	JYD
4	11	2	JYD	4	11	2	JYD
5	11	3	AFMN	5	11	3	AFMN
6	10	3	EC	6	10	3	EC

#### 4. Evaluar UDI y calificar al alumno

Los criterios de evaluación deben servir de referencia para valorar lo que el alumnado sabe y sabe hacer en cada área o materia. Para valorar el desarrollo competencial del alumnado, serán estos estándares de aprendizaje evaluables, como elementos de mayor concreción, observables y medibles, los que, al ponerse en relación con las competencias clave, permitirán graduar el rendimiento o desempeño alcanzado en cada una de ellas.

De esta manera, y sin acuerdo en la CATEGORIZACION y VALOR de estándares de aprendizaje en el centro educativo se determina un valor 10 para todas las UDI desarrolladas a lo largo del curso.

Cada UDI será evaluada teniendo en cuenta la integración de estándares de aprendizaje y contenidos y utilizando instrumentos de evaluación que permitan la graduación del aprendizaje y siguiendo las indicaciones establecidas a continuación.

TRIMESTRE	UD	BLOQUE CONTENIDOS	ESTANDARES	VALOR
-----------	----	-------------------	------------	-------

1	VOLEIBOL	JUEGOS Y DEPORTES	1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.	
1	VOLEIBOL	JUEGOS Y DEPORTES	3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.	
1	VOLEIBOL	JUEGOS Y DEPORTES	3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.	
1	VOLEIBOL	JUEGOS Y DEPORTES	3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	
				10

La calificación final del alumno será la media de las UDI trabajadas en el trimestre

## 7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

---

La LOMCE, define los Criterios de evaluación como “*el grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa*” de esta forma se consideran como referentes de evaluación que definen lo que se quiere valorar, lo que el alumnado debe lograr, tanto en términos de conceptos como en procedimientos o actitudes. Responden directamente a lo que se pretende lograr con la asignatura. A continuación, se expondrá una concreción de y vinculación de los criterios de evaluación de cada curso relacionados con las Competencias Claves

### 1º ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios. CCL, CD, CAA.

## 2º ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autorregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

## 3º ESO

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.
5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CMCT, CAA.
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas. CMCT, CAA, CSC.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.
10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.

## 4º ESO

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico- deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA, CSC, SIEP.
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.
12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.

## 1º BACHILLERATO

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SIEP.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SIEP.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SIEP.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo

y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIEP.

7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.

8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIEP.

9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, CD, CAA.

## **2º BACHILLERATO**

1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.

2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.

3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.

4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos recreativos.

5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.

6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.

7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.

8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.

9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.

### **Estándares de aprendizaje**

Los Estándares de Aprendizaje Evaluables se define como “concreciones de los criterios de evaluación que permiten definir los resultados de los aprendizajes y concretan mediante acciones lo que el alumno debe saber y saber hacer en cada asignatura. Deben permitir graduar el rendimiento o logro alcanzado. Tienen que ser observables, medibles y evaluables ya que contribuyen y facilitan el diseño de pruebas estandarizadas y comparables”. (LOMCE, 2013)

Este último es un nuevo elemento del currículo que introduce la LOMCE, pero que en Andalucía, no se han desarrollado y se da autonomía al profesorado para que a partir de los estándares establecidos en el RD 1105/2014 especifique unos indicadores de logro para su alumnado.



## 8. EVALUACION Y CALIFICACION DEL ALUMNADO

---

### Procedimientos de evaluación

Atendiendo a la Orden ECD 65/2015, los procedimientos de evaluación serán utilizables, como la observación sistemática del trabajo de los alumnos, las pruebas orales y escritas, el portfolio, los protocolos de registro, o los trabajos de clase, permitirán la integración de todas las competencias en un marco de evaluación coherente.

Además teniendo en cuenta el Artículo 15 de la Orden del 14 de julio, el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado.

Exponemos a continuación los instrumentos que utilizaremos para llevar a cabo esta evaluación:

Evaluación del alumno: tanto el ámbito psicomotor, como cognitivo y socio-afectivo.

<i><b>Ámbito cognitivo</b></i>	<i><b>Ámbito psicomotor</b></i>	<i><b>Ámbito socio-afectivo</b></i>
Actividades y/o trabajos escritos referentes a las Unidades Didácticas trabajadas. (inclusive las referentes al Plan de mejora lingüística)	Rúbricas de las pruebas prácticas específicas de la unidad didáctica, mediante la observación sistemática de escalas categoriales.	Observación sistemática -Anotaciones diarias de actitudes positivas (motivación, participación activa, respeto, compañerismo, cuidado del material, recogida del mismo, etc.) y anotaciones diarias de actitudes negativas (actitudes agresivas hacia los compañeros, discriminatorias, sexistas, falta de compañerismo, etc.), mediante una <i>hoja de observación</i> .
Portfolios.	Valoración de la autonomía demostrada en diferentes actividades de las que son responsables (calentamientos, puesta y recogida del material, etc.) a través de una lista de control.	Listas de control- Anotaciones diarias de asistencia a clase, puntualidad o retraso.
Cuaderno del alumno.	Observación sistemática - Escalas de observación.	Autoevaluación.
Exámenes escritos	Baterías de test de condición física	<i>Rúbricas de seguimiento</i> . Observación de la presencia de hábitos preventivos e higiénicos.

**Evaluación del profesor:** se realizará tanto por parte de los alumnos, a través de un cuestionario donde pueden evaluar la labor de su profesor, así como otros aspectos importantes del desarrollo de la materia y por parte del profesor mediante de una serie de preguntas a través de las cuales reflexionar sobre su actividad docente.

**Evaluación del proceso:** Esta evaluación de la Programación Didáctica, la harán los alumnos y el propio profesor:

Por parte del alumno	Por parte del profesor
Al finalizar cada UD o grupo de UD relacionadas con el mismo bloque de contenidos y al finalizar el año, se pasará un cuestionario a todos los alumnos, permitiendo evaluar los aspectos que nos interesen de la misma.	Optamos por una Escala de Color: asignaremos a cada color un significado, de modo que al final del proceso podamos obtener, con un vistazo general, el grado de éxito de la programación total.

A continuación expondremos el siguiente sistema de calificación para cada uno de los cursos:

- o Establecer los CEV asociados a cada UD
- o En cada UD se evaluarán conceptos, procedimientos y actitudes con una calificación de 10 puntos
- o Cada UD tendrá al menos 2 instrumentos de evaluación y 2 pruebas de evaluación de carácter teórico práctico.
- o El proyecto final de trimestre tendrá una calificación de 10 puntos
- o La nota final de trimestre será la media porcentual de las 2 UD trabajadas (peso del 40%) y el proyecto trimestral (peso del 20%)
- o Al final de cada curso se hará un examen tipo test entre 25-50 preguntas sobre TODOS los contenidos trabajados distribuidos por UD que servirá de recuperación de las UDS pendientes
- o El alumno deberá llevar un cuaderno-diario de todo lo trabajado en clase que servirá de material de apoyo-estudio
- o Notas extra que suben la nota hasta un máximo de 3 puntos de la nota final:
  - Hacer deporte fuera del centro de manera regular acreditando los días y entrenos, además de documento que lo confirme, Federación, profesor o entrenador etc.
  - Traer la bicicleta al instituto al menos un 50% de los días de clase del año.
  - Realizar trabajos que se cuelgan en la página web con el título de Extra.
  - Superar los retos de manera individual como mínimo en el Strava. Y también si se consigue el Colectivo de clase.

### **Para la exención total (durante todo el curso o trimestral) de la práctica en clases**

- a) Se exigirá un certificado médico oficial que el alumno/a tendrá que presentar durante la primera evaluación.
- b) Se analizará el **tipo de lesión**: se analizará los miembros o extremidades afectadas, si la lesión nos lo permite, el alumno en determinadas partes de la sesión hará trabajo de flexibilidad o fortalecimiento de las extremidades no afectadas, con ejercicios que no influyan en la movilidad de la parte afectada. En el departamento habrá una carpeta con multitud de ejercicios y alternativas.
- c) Se propondrán las siguientes actividades:
- **Rol de árbitro o capitán** en los juegos que sea posible.
  - Dirigir el **calentamiento y vuelta a la calma**.
  - **Dirigir y organizar la sesión** cuando sea posible bajo mi supervisión.
  - **Fichas y resúmenes escritos** sobre cada sesión o sobre una unidad didáctica determinada, sacando conclusiones de las mismas.
  - Exámenes teóricos sobre el desarrollo de las sesiones y/o unidades didácticas y las partes conceptuales del área
  - Trabajos sobre unidades, salud o temas de actualidad.
  - Desarrollo de un contenido distinto que le sea posible realizar, y evaluarlo sobre el mismo (ej. malabares si tiene un problema de rodilla).
- Estos alumnos/a serán evaluados mediante las actividades a desarrollar que estime conveniente el profesor/a correspondiente.

El porcentaje a tener en cuenta para la evaluación de los exentos será:

- 30%, en trabajos escritos y/o colaboración con el profesorado en las actividades propuestas en la clase a lo largo del curso escolar.
- 70%. Exámenes escritos.

- En el caso de que no se realicen trabajos escritos y/o no se colabore con el profesorado, dicho porcentaje se sumará al de los exámenes escritos.

**Promoción:** seguimos lo especificado en el Proyecto de Centro.

**Recuperación:** (para todos los cursos)

Los alumnos que no superen los criterios mínimos en junio, tendrán la posibilidad de repetir la prueba escrita y/o práctica, y/o la realización de un trabajo individual sobre la materia en Septiembre; dependerá de la decisión que tome el departamento de Educación Física.

#### **PROGRAMA DE RECUPERACIÓN PARA PENDIENTES**

El alumno con la materia pendiente de Educación Física realizará pruebas prácticas a lo largo de los tres trimestres, así como ejercicios teóricos, teniendo la posibilidad de ir superando cada una de las evaluaciones trimestrales. Estas pruebas las establecerá el profesor de la asignatura en su programación de aula, conjuntamente con los alumnos e informando debidamente a las familias. La parte actitudinal será evaluada diariamente durante el presente curso escolar. Este proceso estará supervisado por el profesor que le imparta Educación Física en el presente curso.

Para aquel alumnado que se matricule en un nivel donde no se imparta la materia de Educación Física, se realizará un examen de los objetivos y contenidos mínimos del curso anterior, así como un seguimiento trimestral a través de entrega de trabajos. A continuación se expone el listado de alumnos pendientes

#### **ALUMNOS PENDIENTES CURSO 2019-2020**

2ºESO	1º	3º ESO	2º	4º ESO	3º
Enrique Jiménez Montes. A Miguel Jiménez Moreno		Ibrahim Bouhsaine Bounite A Daniel Sánchez Rodríguez			
Luis Jiménez Fernández B Yassine Nour Merout		Miguel Herrera Martínez B			
Daniel Lechuga Ortiz					

## 9. SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS POR CURSOS.

---

### 1 ESO

UD	SESIONES	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS
0	1	1	SALUD
1	3	1	CF
2	10	1	SALUD
3	8	1	SALUD
4	8	1	CF
5	12	2	JYD
6	12	2	JYD
7	10	2	JYD
8	10	3	JYD
9	9	3	EC
10	7	3	AFMN

**UD0. Arrancamos!!:** Normas de clase y sistema de trabajo por Classroom. Evaluación Inicial

**UD1. Calentando y testeando motores:** Calentamiento general (AMEI 1322), la Frecuencia Cardíaca y los test de Condición Física.

**UD2. Píldoras de Salud:** Juegos de Condición Física y hábitos posturales y nutricionales.

**UD3. El Circo del Sol:** Construcción de pelotas malabares y habilidades motrices con 1, 2 y 3 pelotas. Retos individuales y colectivos.

**UD4. Al Compás de las cuerdas:** Habilidades motrices con combas. Retos individuales y colectivos.

**UD5. EF-ecto Igualdad:** Juegos y retos cooperativos. Deportividad y trabajo en equipo.

**UD6. Jugamos en Equipo:** Juegos y deportes predeportivos y alternativos. Fundamentos Ataque-Defensa.

**UD7. Cultura y Tradición:** Juegos Populares y Tradicionales.

**UD8. Animal Flow:** Habilidades gimnásticas (saltos, giros,...).

**UD9. Con mi Cuerpo me expreso:** gestos, posturas, representaciones y dramatizaciones.

**UD10. Naturalmente:** Desplazamiento activo. Senderismo. Medio ambiente. Juegos de pistas. Juegos de trepa. Rally Fotográfico.

## 2 ESO

		1 ESO		2 ESO	
UD	SESIONES	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS
1	12	1	SALUD	1	SALUD
2	10	2	CF	2	CF
3	12	1	JYD	2	JYD
4	11	3	JYD	1	JYD
5	11	3	AFMN	3	AFMN
6	10	2	EC	3	EC

UD1. Salud y calidad de vida. Efectos de las AF en la salud. Respiración y relajación. Higiene. Hábitos perjudiciales. Calentamiento general y específico

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Presentación, normas de clase y juegos
2	El calentamiento. Explicación, fases y trabajo individual. Practica del profesor. Tª – Higiene
3	El calentamiento. Practica de un alumno y recuerda. La vuelta a la calma. Practica del profesor
4	El calentamiento y la VC. Practica de 2 alumnos el C y 2 alumnos la VC
5	Circuito de ejercicios de calentamiento (4 alumnos) y de VC (4 alumnos). Tª – Higiene postural
6	Circuito de ejercicios de calentamiento (4 alumnos) y de VC (4 alumnos). Tª – La mochila
7	Circuito de ejercicios de calentamiento (4 alumnos) y de VC (4 alumnos). Tª – Estilo de vida saludable
8	Circuito de ejercicios de calentamiento (4 alumnos) y de VC (4 alumnos). Tª – Desplazamiento activo
9	Circuito de ejercicios de calentamiento (4 alumnos) y de VC (4 alumnos). Tª – La respiración
10	La relajación. Practica guiada por el profesor
11	Recuerda todo y explicación del examen
12 EVALUACION	Grabación de un calentamiento por grupos de 4 alumnos

UD2. CF y salud. Circuitos de CF. Indicadores. Factores y efectos de las CFB. Juegos. FC y pulsómetros. Evaluación de la CF

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Pruebas de la Batería Eurofit
2	Pruebas de la Batería Eurofit.
3	Mejora de la resistencia mediante CCV.
4	Mejora de la Fuerza mediante Circuito de Fuerza resistencia. 12 estaciones.
5	Mejora de la Flexibilidad, Estiramientos pasivos, y activos.
6	Mejora de la resistencia mediante CCV.
7	Mejora de la Fuerza mediante Circuito de Fuerza resistencia. 12 estaciones.
8	Mejora de la Flexibilidad, Estiramientos pasivos, y activos.
9	Pruebas de la Batería Eurofit
10	Pruebas de la Batería Eurofit.
EVALUACION	

UD3. Conocemos los deportes. Predeportes. Iniciación a los deportes individuales (Atletismo; carreras y lanzamientos, bádminton), deportes colectivos (futbol sala, hockey, voleibol). Técnica y táctica básica. Ataque y defensa. Reglamento. Iniciación a la competición con situaciones reducidas y trabajo en equipo

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Iniciación al hockey Pase y control.
2	Mejora del 1x1, regates, fintas...
3	Mejora de la conducción en hockey
4	Iniciación al futbol sala Pase y control
5	Mejora del 1x1, regates, fintas...
6	Mejora de la conducción en futbol sala
7	Mejora del 2x1
8	Mejora del 2x2, ayudas en defensa, fijación
9	Mejora del 4x4
10	Iniciación al Voleibol
11	Toque de dedos y antebrazos, 1x1
12	Saque y Remate. 1x1
EVALUACION	

UD4. Otros deportes. Juegos y deportes populares y tradicionales. Skate y patines. Desplazamientos activo. La bicicleta.

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Iniciación al skate y/o Patines, Equipación básica.
2	Primeros pasos. Frenar
3	Zig-zag entre conos
4	Hacia atrás.
5	Pequeños saltos.
6	Taller de bicicleta. Puesta a punto y equipo básico.
7	Primeras pedaladas y saber frenar.
8	Dominar los cambios y que es lo que suponen.
9	Circuito de habilidad.
10	Competición de taller de bicicleta y en circuito por grupos.
11	Salida al medio cercano, carril bici, con skate, patin o bicicleta.
EVALUACION	

UD5. Nos orientamos. Marcha. Desplazamiento activo. Senderismo. Medio ambiente. Juegos de pistas. Juegos de trepa y Rally Fotográfico.

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Iniciación a la orientación.
2	Lectura de mapa.
3	Salida de senderismo de 1 hora. Plasmar la ruta en un mapa.
4	Búsqueda del tesoro.
5	Salida de senderismo de 1 hora a 2 horas. Seguir una ruta marcada en un plano.
6	Iniciación al rally fotográfico.
7	Salida de senderismo de 1 hora a 2 horas. Seguir una ruta marcada en un plano.
8	Rally fotográfico urbano.
9	Salida de senderismo de 1 hora a 2 horas. Seguir una ruta marcada en un plano.
10	Rally fotográfico en la montaña.
11	
EVALUACION	

UD6. 1,2,3 Acción!. Juegos de desinhibición y creatividad en el espacio. Bailes y danzas. King Boxing y Bailes andaluces; sevillanas. El mimo y el juego dramático.

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	El Mimo, juego dramático.
2	Progresión en el juego dramático.
3	Iniciación al King Boxing.
4	Iniciación a las sevillanas. La 1 y la 2.
5	Progresión en el King Boxing
6	Progresión en las sevillanas la 3 y la 4.
7	Creación de su coreografía de King Boxing
8	Unión de todas las fases de la sevillana. 1, 2, 3, y 4.
9	Evaluación del King Boxing
10	Evaluación de la sevillana.
EVALUACION	

UD7. Proyectos 2 ESO

1. Juegos populares
2. Asistencia a algún evento deportivo e informe
3. Lesiones, estereotipos deportivos e igualdad

### 3 ESO

#### PROPUESTA DE CONCRECIÓN DE CONTENIDOS POR CURSOS

##### *CRITERIOS PEDAGÓGICOS*

- Misma estructura de UD en todos los cursos – 6 UD distribuidas en 2 UD trimestrales para darle fortaleza al trabajo diario y a la evaluación.
- Similar estructura de sesiones en todas las UD – 8-12 sesiones incluyendo evaluación teórico-práctica

- UD de proyectos: UD transversal con un trabajo-proyecto relacionado con contenidos teóricos en cada trimestre
- Fijar las sesiones en función del calendario escolar establecido
  - o 1 trimestre – 24 sesiones
  - o 2 trimestre – 20 sesiones
  - o 3 trimestre – 22 sesiones
- EVALUACIÓN
  - o Establecer los CEV asociados a cada UD
  - o En cada UD se evaluarán conceptos, procedimientos y actitudes con una calificación de 10 puntos
  - o Cada UD tendrá al menos 2 instrumentos de evaluación y 2 pruebas de evaluación de carácter teórico práctico
  - o El proyecto final de trimestre tendrá una calificación de 10 puntos
  - o La nota final de trimestre será la media porcentual de las 2 UD trabajadas (peso del 40%) y el proyecto trimestral (peso del 20%)
  - o Al final de cada curso se hará un examen tipo test entre 25-50 preguntas sobre TODOS los contenidos trabajados distribuidos por UD que servirá de recuperación de las UDS pendientes
  - o El alumno deberá llevar un cuaderno-diario de todo lo trabajado en clase que servirá de material de apoyo-estudio

### 3 ESO

		1 ESO		2 ESO	
UD	SESIONES	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS
1	12	1	SALUD	1	SALUD
2	10	2	CF	2	CF
3	12	1	JYD	2	JYD
4	11	3	JYD	1	JYD
5	11	3	AFMN	3	AFMN
6	10	2	EC	3	EC

		3 ESO		4 ESO	
UD	SESIONES	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS
1	12	1	SALUD		SALUD
2	12	2	CF		CF
3	12	1	JYD		JYD
4	11	2	JYD		JYD
5	11	3	AFMN		AFMN
6	10	3	EC		EC

UD1. Comprueba tu CF y mejora tu salud. Normas EF. Autoevaluación CF. Test. Habito deportivo. Calentamiento general y específico. Alimentación, AF y salud. Sistemas metabólicos. Hábitos perjudiciales. Higiene postural y prevención de lesiones. Ocio. Desplazamiento activo. 1 auxilios. TIC.

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Presentación de la asignatura. Instrucciones generales, evaluación inicial de conceptos.
2	Test de Ruffier. Índice de masa corporal. LA FRECUENCIA CARDIACA
3	AUTO Evaluación de la CF
4	AUTO Evaluación de la CF
5	El calentamiento y las partes de la sesión de EF.
6	Exposición del alumnado de calentamientos. Elaboración de calentamientos originales
7	Aspectos teóricos de higiene, alimentación y hábitos perjudiciales.

8	Higiene postural y prevención de lesiones.
9	Nociones básicas de primeros auxilios.
10	Empleo del ocio saludable y los desplazamientos activos en la vida cotidiana.
11	Técnicas básicas de relajación y otros métodos: Bob Anderson.
12	TIC: Análisis de dietas del alumnado durante una semana.

UD2. Potenciador. CFB (resistencia, fuerza y flexibilidad) y CM. Indicadores (FC). Métodos autónomos de CFB. Salud y calidad de vida. Efectos de las AF en la salud. Recuperación y relajación. Higiene. Hábitos perjudiciales.

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Juegos de resistencia.
2	La carrera continua.
3	Circuitos de Fuerza.
4	El Fartlek.
5	El entrenamiento total.
6	La Flexibilidad. Método de Bob Anderson
7	Corre lo que puedas. Recuperación. Pulsaciones. Relajación Jacobson.
8	Pruebas de Course Navette. Relajación con pelotas.
9	
10	
11	
12	

UD3. Balonmano y Baloncesto. Motivación deportiva. Ataque y defensa. Puestos específicos. Trabajo en equipo. Evaluación de la ejecución. Olimpismo. El deporte andaluz. Asistencia a evento deportivo

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Baloncesto - Fundamentos teóricos y reglamentarios
2	Técnica individual: El bote
3	El pase y el tiro
4	La táctica individual y colectiva: puestos específicos

5	Aplicación de la técnica, táctica y reglamento en situaciones de juego.
6	Evaluación de la ejecución, autoevaluación y evaluación de aspectos teóricos.
7	Idem BALONMANO
8	
9	
10	
11	
12 EVALUACION	

UD4. Otros juegos y deportes. Deportes de raqueta: tenis de mesa y spiriball. Juegos populares, tradicionales y alternativos: Petanca, Indiacas, pinfubote, rugby cesto. Motivación deportiva. Ataque y defensa. Puestos específicos. Trabajo en equipo. Evaluación de la ejecución. Olimpismo. El deporte andaluz. Asistencia a evento deportivo

UD5. Antes muerta que perdida. Orientación. Marcha. Desplazamiento activo. Senderismo. Medio ambiente. Oferta AFMN. Escalada y cabuyería. Seguridad y medio ambiente

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Fundamentos teóricos básicos sobre orientación. Técnicas básicas
2	Normas de seguridad en el medio natural.
3	Respeto y cuidado del medio ambiente.
4	Juegos de orientación en el centro.
5	La marcha.
6	La escalada. Seguridad, nociones básicas.
7	Nociones básicas de cabuyería.
8	
9	
10	
11	
EVALUACION	

UD6. Un gesto vale mas que 1000 palabras. Creatividad en el espacio. El cuerpo. Juegos de desinhibición e imitación. Secuencias rítmicas. Improvisación. Baile de salón, latinos y del mundo. Coreografías y música.

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Juegos de desinhibición, imitación y expresión corporal. El cuerpo expresivo, la improvisación
2	Representación: Sketch.
3	Ritmo y danza: Secuencias rítmicas. El aeróbic.
4	Familiarización con bailes latinos del mundo: merengue, bachata, zumba.
5	Construcción de coreografías sencillas por parte del alumnado.
6	Evaluación de las coreografías
7	
8	
9	
10	
EVALUACION	

#### UD7. Proyectos

1. Asistencia a algún evento deportivo de los deportes trabajados. Video explicativo. La selección española de Baloncesto/Balonmano
2. Alimentación, salud, hábitos y 1 auxilios. Sistemas metabólicos (interdisciplinariedad – Biología). Mi dieta semanal
3. Parques naturales de Jaén y oferta de AFMN

## 4 ESO

UD1. Anatomía, fuerza y flexibilidad. Salud. Tonificación y flexibilidad. Anatomía y fisiología. Alimentación. Dieta. Hábitos positivos. La sesión de EF. C y VC autónomo. La cultura deportiva. TIC

UD2. Comba, un salto hacia la salud

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Mejora de la condición física
2	Objetivo con comba
3	Tipos de comba
4	Consejos para una práctica segura
5	Modalidades de saltos de comba
6	Coreografía final
7	Evaluación
8	
9	
10	
11	
12	

UD3. Especialización: Voleibol. Especialización INDIVIDUAL de un deporte. Táctica, técnica y reglamento. Competiciones. Campeonatos. La cultura deportiva. Actualidad deportiva. TIC

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	La sesión de EF. Rutinas de clase. Calentamiento y VC autónomo Montaje de la pista. Material. Organización. Gafas. 1 con 1
2	1 con 1 dedos y antebrazos. Varios toques. Técnica analítica. Campos Ver partidos de voleibol
3	Saque. 1x1
4	Saque, recepción y colocación. 2x2
5	Repaso. Posición fundamental, dedos, antebrazos, ciclo del juego. 1x1+1 Grabación en video y análisis del error
6	Saque de tenis. Ciclo del juego. 2x2 y 3x3 por niveles
7	Remate y bloqueo. 3x3
8	Ciclo de juego. Ataque y defensa. 3 con 3 y 3x3

9	Análisis del juego en VIDEO con Móvil y fotos. Iniciación al 6con6
10	Sistemas defensivos y de ataque. 6con6
11	Sistemas defensivos y de ataque. 6x6
12 EVALUACION	Examen practico

UD4. Deportes de Raqueta: Bádminton y Padel. Táctica, técnica y reglamento. Competiciones. Campeonatos. La cultura deportiva. Actualidad deportiva. TIC

UD5. Los deportes en la naturaleza. Escalada, vela, kayak. Salidas al medio andaluz. Seguridad deportiva. Mecánica de bicicleta. Medio ambiente

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Fundamentos teóricos básicos sobre orientación. Técnicas básicas
2	Normas de seguridad en el medio natural.
3	Respeto y cuidado del medio ambiente.
4	Juegos de orientación en el centro.
5	La marcha.
6	La escalada. Seguridad, nociones básicas.
7	Nociones básicas de cabuyería.
8	
9	
10	
11	
EVALUACION	

UD6. Expresión Corporal. Actividades Rítmicas

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Juegos de desinhibición, imitación y expresión corporal. El cuerpo expresivo, la improvisación
2	Representación: Sketch.
3	Ritmo y danza: Secuencias rítmicas. El aeróbic.
4	Familiarización con bailes latinos del mundo: merengue, bachata, zumba.
5	Construcción de coreografías sencillas por parte del alumnado.
6	6. Evaluación de las coreografías
7	

8	
9	
10	
EVALUACION	

#### UD7. Proyectos

1. Olimpismo, lesiones y 1 auxilios
2. Mi entrenamiento de fuerza
3. Montaje de Acrosport en video y rutas en bici

### 1 BACHILLERATO

1 BTO			
UD	SESIONES	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS
0	2	1	5 Bloques
1	5	1	CF
2	10	1	CF
3	4	1	S y CV
4	8	2	JYD
5	12	2	JYD
6	10	3	JYD
7	8	3	EC
8	3	3	AFMN

**UD0. Arrancamos:** Normas de clase y sistema de trabajo por Classroom. Evaluación Inicial.

**UD1. Calentando y testeando motores:** Calentamientos y test de Condición Física.

**UD2. Entrenadores Personales:** Sistemas y parámetros de entrenamiento.

**UD3. Mens sana, in corpore sano:** Hábitos saludables. Nutrición y Alimentación.

**UD4. Rugby-Tag Interclass:** Habilidades técnico-tácticas y reglamentarias del Rugby-tag.

**UD5. Deportes colectivos (Microenseñanza):** Fútbol sala, baloncesto, voleibol, balonmano y hockey-sala.

**UD6. Deportes de Adversario:** Proyecto Pro-Bádminton.

**UD7. Malabaristas del cuerpo:** Montajes y coreografías de Acrosport y circo. Aprendizaje Servicio.

**UD8. Amantes de la naturaleza:** Orientación, escalada, vela, kayak. Diseño de ruta BTT.

## **2º BACHILLERATO**

		1 BTO	
UD	SESIONES	TRIMESTRE	BLOQUE DE CONTENIDOS
1	12	1	SALUD Y CF
2	12	2	JYD
3	12	1	JYD
4	11	2	JYD
5	11	3	AFMN

### UD1. Aprendiendo a entrenar.

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Comprueba tu forma. Test de CF. Trabajo cooperativo. Imprimir test de CF
2	Carrera continua.
3	Fartleck
4	Entrenamiento total.
5	Interval training.
6	Circuit training
7	Carrera por el paseo de Antonio Machado de 40' evaluable.
8	Fuerza I
9	Fuerza II
10	Velocidad
11	Estiramientos y pilates
12	Estiramientos y yoga

### UD2. Deportes colectivos: Voleibol

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Voleibol 1. Repaso de técnica. Toque dedos y antebrazos
2	Voleibol 2. Toque de dedos y antebrazos en situación de 2 x 2
3	Voleibol 3. Técnica de saque y practica en situaciones de 3 x 3
4	Voleibol 4. Saque, recepción y colocación
5	Voleibol 5. Saque recepción y colocación.

6	Voleibol 6. Saque, recepción, colocación y remate, situaciones de 3 x 3
7	Voleibol 7. Saque, recepción, colocación, remate y bloqueo. Situaciones de 4 x 4
8	Voleibol 8. Sistema de recepción en W con colocados a turno. Situaciones de 6 x 6
9	Voleibol 9. Partidos
10	Voleibol 10. Partidos
11	Voleibol 11. Examen de técnica. Toque de dedos y antebrazos, remate y saque
12	Voleibol 12. Examen de táctica en situación de partido de 6 x 6.

### UD3. Los deportes colectivos: Baloncesto.

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Baloncesto 1. Familiarización
2	Baloncesto 2. Técnica. Posición fundamental. Bote y fintas
3	Baloncesto 3. Técnica. Parada en un tiempo y dos tiempos.
4	Baloncesto 4. Técnica. Entrada a canasta derecha e izquierda con fintas.
5	Baloncesto 5. Técnica. Lanzamiento a canasta.
6	Baloncesto 6. Táctica colectiva básica. Pared y bloqueos directos.
7	Baloncesto 7. Táctica colectiva básica. Bloqueos indirectos.
8	Baloncesto 8. Táctica colectiva. 3 x 3. Defensa individual.
9	Baloncesto 9. Táctica colectiva. 5 x 5. Defensa zona.
10	Baloncesto 10. Reglamento. 5 x 5.
11	Baloncesto 11. Examen de técnica.
12 EVALUACION	Baloncesto 12. Examen de táctica. 5 x 5

### UD4. Los deportes de raqueta. **Bádminton.**

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Bádminton 1. Repaso técnica. Agarre de raqueta y golpes de derecha y revés.
2	Bádminton 2. Saque de derecha y revés.
3	Bádminton 3. Golpes de mano alta. Drive.
4	Bádminton 4. Golpes de mano alta. Clear.
5	Bádminton 5. Golpes de mano alta. Drop.
6	Bádminton 6. Golpes de mano alta. Remate.
7	Bádminton 7. Golpes de mano alta. Dejadas: Push y brush

8	Bádminton 8. Golpes de mano baja. Lob
9	Bádminton 1. Golpes de mano baja. Dejada: Net Drop
10	Bádminton 10. Juego de dobles
11	Bádminton 11. Examen técnica.
EVALUACION	Bádminton 12. Examen táctica

UD5. Los deportes en la naturaleza. Escalada, vela, kayak. Rutas BTT. Raids de aventura. Acampada.

SESION	CONTENIDOS GENERALES
1	Escalada 1. Familiarizarse con el material. Nudo 8.
2	Escalada2. Reunión y asegurar.
3	Escalada 3. Reunión y asegurar.
4	Escalada 4. Reunión y asegurar.
5	Escalada5. Reunión y asegurar.
6	Escalada 6. Subida de primero y asegurar.
7	Escalada 7. Subida de primero y asegurar.
8	Escalada 8. Subida de primero y asegurar.
9	Escalada 9. Examen
10	Escalada 10. Examen.
EVALUACION	Escalada 11. Examen.

UD6. Proyectos

1. Primeros auxilios.
2. Explico mi dieta.
3. Concienciación de la higiene postural.

## **10. MEDIDAS ESPECÍFICAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

---

De forma más específica para la **Educación Física**, se proponen una serie de pautas para la atención de alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo:

### **Alumnado con discapacidad física o psicológica permanente.**

Son aquellos casos en los que existe una patología crónica que impide la práctica de cualquier tipo de actividad física o que requieren de adaptación a nivel de objetivos y contenidos.

En nuestro centro, tenemos diferentes alumnados en distintos cursos que requieren una atención específica como son:

**En 1ºESO:** Tres alumnos con la capacidad intelectual al límite, un alumno con dificultad de aprendizaje por enfermedad rara, otro alumno con dificultad por dislexia y disortografía y un alumno con TDAH.

**En 2º ESO:** Un alumno con discapacidad por enfermedad rara, dos con dificultad en el aprendizaje y dos con discapacidad intelectual límite.

**En 3º ESO :** Hay un alumno con TDAH

En el grupo de **3º ESO de PMAR** nos encontramos con alumnos que presentan un nivel de competencia por debajo de su edad escolar, por lo que intentaremos adaptar los contenidos conceptuales a un nivel más básico, esquematizado y con ejemplos más prácticos que iremos trabajando en clase.

**En 4 ESO:** Tenemos un alumno con AUTISMO DE ALTO FUNCIONAMIENTO

Nos proponemos trabajar para éste curso académico:

- Reforzar los objetivos y contenidos del curso anterior.
- Atender a órdenes sencillas: mira, toma, toca, dame, ven...
- Focalizar su atención.
- Conceptos espaciales básicos: arriba, abajo, subir, bajar, delante, detrás...
- Conocer las diferentes partes de su cuerpo.
- Realizar movilizaciones con las partes de su cuerpo: pies, piernas, manos, brazos, cabeza...
- Habilidades motrices básicas: desplazamientos, saltos, giros, cuadrupedia, correr...
- Familiarizarse con el material y las instalaciones deportivas.
- Trabajar la integración y socialización con el alumnado y profesorado con el que se relaciona.

- Realizaremos un trabajo conjunto con las profesoras y monitora que trabajan con ella a nivel motor los contenidos antes mencionados en el aula de apoyo y en nuestras clases de EF, que además intentamos que participe en los diferentes juegos motrices con la ayuda de su monitora y profesora de apoyo para trabajar la socialización e integración. Le asignaremos un compañero@ de referencia cada día para que le ayude en los calentamientos y juegos en los que puedan participar.

Dos alumnos con discapacidad intelectual pero no necesita adaptación en E.F.

En éste curso, tenemos un alumno con TDH, está medicado y sigue el normal desarrollo de las clases. Le proporcionaremos pautas básicas de relajación y respiración, y controlaremos su atención para que no se disperse y se concentre en las explicaciones.

Hay una alumno con síndrome femoropatelar en rodilla derecha, es una deformación de rótula y fémur que hace que no haga bien la flexión de la pierna. El especialista recomienda que no haga ejercicio físico principalmente saltos, cargar peso....También en éste curso hay varios niños con problemas de espalda como escoliosis. Así mismo tenemos una alumna propensa a las lipotimias, tendremos especial cuidado y atención cuando realicemos esfuerzos continuos. Existen varios casos de alergia.

**En 1º de BACHILLERATO:**

#### **Alumnado con discapacidad temporal o lesiones en alguno de sus miembros.**

El alumnado que temporalmente tenga alguno de sus miembros lesionados y no pueda realizar la práctica de la asignatura, se le exigirá el correspondiente justificante médico y dependiendo de éste, realizaremos las pertinentes adaptaciones que permitan el cumplimiento máximo de objetivos de la asignatura. Se realizarán ejercicios aplicados que no supongan ningún riesgo para el miembro lesionado y con carácter correctivo prescritos por el médico. Si el alumnado no pudiese realizar práctica alguna se le reforzará con actividades de Refuerzo y Ampliación, trabajos escritos, visualización de vídeos, diario de clase, ocupación de roles de árbitro, tareas de toma de pulsaciones, control de tiempos, anotación de ejercicios, ayuda a compañeros, etc.

#### **Alumnado con altas capacidades y ganas de aprender.**

Si lo hubiese. Le proporcionaremos en cada tema o unidad actividades para que pueda avanzar y ampliar conocimientos.

**El alumnado con bajo nivel de condición física:** que esté interesado en aumentarla, ya que dos horas de práctica semanales son insuficientes, le facilitaremos planes individualizados de entrenamiento adaptados a sus capacidades que puedan desarrollar en su tiempo libre, permitiéndoles así alcanzar los objetivos previstos.

### **Alumnado con integración tardía al sistema educativo Español.**

Nuestro centro cuenta con alumnado marroquí que lleva en España varios años y por lo general está bien integrado. Las leves dificultades en vocabulario son atendidas utilizando el diccionario, un vocabulario concreto, claro y la ayuda de sus compañeros.

### **Alumno con Asma y Alergias.**

Evitaremos los cambios bruscos de intensidad y los cambios de ritmo respiratorio, produciendo pausas activas en situaciones donde la actividad propuesta sea más intensa. En primavera cuando los problemas de alergia al polen son más acuciantes, evitaremos la realización de actividades en la pista, utilizando el pabellón polideportivo, tendremos en cuenta la medicación que está tomando el alumnado, ya que en ciertos casos produce más relajación, y disminución de la atención y de la actividad.

### **Alumnado con patologías de la columna vertebral**

Existe en los diferentes cursos alumnado con escoliosis, cifosis y con una leve disimetría en miembro inferiores (cadera más alta que otra), que están siendo tratados con plantillas y siguiendo en casa un tratamiento de ejercicios correctivos y de rehabilitación prescritos por el fisioterapeuta. En clase cuidaremos de que no adopten posturas inadecuadas, trabajaremos la higiene postural, que no realicen juegos donde tengan que transportar cargas, movimientos de flexo-extensión de la columna, ni giros bruscos y en cada unidad realizaremos las adaptaciones pertinentes mencionadas en las mismas. Y en los ejercicios que no puedan realizar, deberán trabajar los que le han sido prescritos por su fisioterapeuta.

**En toda la etapa de ESO y Bachillerato,** se incidirá más en ejercicios realizados siempre de forma simétrica y que promuevan la higiene postural: ejercicios posturales, ejercicios respiratorios,

ejercicios de flexibilización y ejercicios de potenciación de los músculos abdominales, a parte de los que proponga el médico o fisioterapeuta.

La labor del profesor de EF es de vital importancia en la higiene postural, prevención de malas posturas, educación y reeducación postural y como detector de anomalías para su derivación al doctor.

## 11. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

Tras la reunión de ETCP del viernes 11 de Octubre de 2020 y analizando los planteamientos curriculares y las propuestas de actividades general del centro acordamos proponer las siguientes actividades

<b>CURSO</b>	<b>FECHA</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>DURACION</b>	<b>PROFESOR</b>
1º ESO		Actividades Físico –deportivas en el Medio Natural.	1 día	Ramón
2º ESO	Finales de mayo	Actividades Físico –deportivas en el Medio Natural.	1 día	Luís
3º ESO	Finales Junio	Actividades náuticas de multiaventura.	2 - 3 días	Paqui Cabrero
1ºBachillerato	Marzo	Actividades en la naturaleza	1 a 3 días	Todo el departamento

## 12. PROTOCOLO COVID PARA UNA EDUCACIÓN FÍSICA SEGURA Y RESPONSABLE

**¿Educación física**  
en época de COVID-19?

**Recomendaciones:** ⚠️

- Realizar actividades sin contacto.
- Moderar la intensidad de las actividades.

**Espacio:** 🏫

- Priorizar sesiones al aire libre.
- Marcar un espacio para cada estudiante.

## **INTRODUCCIÓN**

La Educación Física es la disciplina referida al ámbito psicomotor, al cognitivo y al socio-afectivo del alumnado abarcando conocimientos, técnicas, juegos, desarrollo social, relaciones...en definitiva **EL DESARROLLO ÍNTEGRO DE LA PERSONA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO**.

El concepto de educación física no solo va ligado a un desarrollo corporal, sino que fortalece los hábitos saludables, desarrollo de las emociones, nos potencia como seres sociales y cívicos y mejora la autoestima y el rendimiento escolar.

El Covid-19 ha generado una reestructuración y unos cambios a la hora de impartir nuestras actividades en la nueva normalidad. **Es hora de reinventarse para mantener la distancia social en las clases de Educación Física.**

## **IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA GARANTIZAR LA SALUD**

**La realización de actividad física de forma continuada provoca mejoras cardiorespiratorias y previene de enfermedades tanto físicas como mentales.** Estas mejoras son aplicables si se mantiene una constancia en la actividad física, de ahí la importancia de que la materia siga teniendo un carácter fundamentalmente práctico aunque adaptándola a la nueva situación con las medidas preventivas e higiénicas oportunas.

Por lo tanto, para una correcta salud física debemos enseñar unos hábitos de vida saludables para el día a día, refiriéndonos a todos aquellos aspectos de la vida cotidiana que afectan a nuestra salud y bienestar. Podemos encontrar muchos.

### **Aspectos Higiénicos**

Se trata del cambio de ropa después de cada actividad, la higiene corporal, utilizar la ropa y calzado adecuados para cada actividad...

### **Aspectos Posturales**

El alumnado permanece multitud de horas sentado en sus pupitres, por lo que tener conciencia postural es realmente importante para el día a día. Por ello la Educación Física desarrolla tanto las buenas posturas en las tareas de la vida cotidiana como en la práctica de la actividad física.

### **Prevención de hábitos tóxicos**

La Educación Física y Salud es el escenario ideal para que el alumnado descubra las consecuencias del consumo de tabaco, alcohol, drogas...

### **Primeros auxilios**

Tomar precauciones al realizar actividad física en situaciones climáticas adversas, curar una herida, reaccionar ante un esguince, identificar los elementos necesarios para una práctica física segura son situaciones que el alumnado encontrará en su vida real y debe saber dar solución.

### Importancia de la alimentación

La Educación Física y la Salud desarrolla los hábitos alimentarios del alumnado enseñándoles, por ejemplo, a realizar cinco comidas al día, elaborar un almuerzo saludable, reflexionar sobre el uso de las bebidas energéticas, relacionar la ingesta con el gasto calórico o analizar el etiquetado nutricional de los alimentos.

### Práctica física

La Educación Física tiene una gran importancia no solo por la realización de actividad física en clase sino también por enseñar al alumnado cómo y de qué manera ponerla en acción de forma autónoma. Además, ofrece herramientas para que el alumnado sea capaz de ocupar su tiempo libre mediante la práctica de actividad física o deportiva a fin de evitar sobrepeso, el sedentarismo, la atrofia...

### Mejora de la salud emocional

Cada vez son más los expertos que expresan la relación existente entre la emociones y la salud física. **La importancia de la Educación Física constituye un terreno privilegiado para aprender a gestionar eficazmente las emociones en situaciones difíciles o de amenaza.**

Entre los beneficios de la Educación Física cabe señalar que se trata de un escenario ideal para el aprendizaje de las reacciones emocionales al enseñar al alumnado a escuchar e identificar sus emociones y, una vez sentidas, a hacer lo más adecuado con ellas con el fin de sentirse mejor.

Por ejemplo:

1. Hacer actividad física tras vivir una situación de ansiedad para liberarla.
2. Separarse de una situación que está generando ira y expresarla.
3. Involucrarse en el juego para dejar reposar una tristeza.
4. Control del estrés tomando prácticas de relajación como hábito de vida.

## **RECOMENDACIONES Y PRINCIPIOS PARA LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Es esencial conocer las directrices generales y protocolos que se establecen desde la dirección del Centro. Desde el ámbito de la Educación Física también se tendrán en cuenta otras más específicas de la materia.

## **MEDIDAS HIGIÉNICAS:**

### **DISTANCIA FÍSICA**

1. Las actividades deportivas podrán realizarse tanto al aire libre, en el entorno más próximo al Centro, como en las pistas deportivas del patio del instituto garantizando en todo momento el distanciamiento de 1,5 - 2 mts entre todos los miembros del grupo.
1. Se procurará fomentar la composición de grupos “estables” a la hora de agrupar a los alumnos (para los contenidos de expresión corporal, ritmo, coreografías, comunicación no verbal...), insistiendo siempre en el mantenimiento de la distancia de seguridad.
2. Este curso las clases se programarán eliminando los contenidos que conlleven contacto.
3. Se mantendrá la distancia de seguridad ampliada y adaptada a la actividad física realizada en ese momento. El alumnado deberá evitar caminar o correr en línea haciéndolo en paralelo o en diagonal.

### **USO DE MATERIALES**

No debemos olvidar que lo importante es mantener la distancia de seguridad, aumentar las medidas de higiene, ventilar los espacios y garantizar la higiene del material que se utiliza. Teniendo en cuenta estas consideraciones, en el caso del material se deberá realizar una clasificación (cuál utilizar y cómo limpiar y cuál no utilizar). Además, durante este curso escolar, se pedirá al alumnado la adquisición de materiales propios que puedan traer en sus mochilas y que se vuelvan a llevar a sus casas. De este modo se asegura la higiene del mismo.

1. Dada las circunstancias especiales que estamos viviendo debido a la pandemia, este curso escolar se pedirá al alumnado que los días que tengan E.F. traigan una mochila específica para la materia en la que incluirán:
  - Neceser para el aseo personal tras la realización de la clase (desodorante, peine, jabón de manos, pañuelos de papel...)
  - Una pequeña toalla y una camiseta limpia para cambiarse de ropa.
  - Un bote de gel hidroalcohólico y una bolsita de tela o sobre de papel para guardar la mascarilla de manera higiénica una vez que se vaya a comenzar la clase práctica.
  - Una botella de agua que será personal e intransferible.
  - Una bolsa de plástico para meter la camiseta sucia y así que no se mezcle con el resto de objetos que están en la mochila.
  - El material específico de la materia que se les haya pedido traer (comba, bolas de malabares, etc)
1. En la medida de lo posible se procurará no compartir materiales. En el caso de que alguno se utilice por diferentes alumnos, éste será convenientemente desinfectado después de cada uso.
1. Se debe hacer una correcta higiene de manos antes y después de la realización de actividad física y aquellas veces en las que fuere necesario.



**MEDIDAS ORGANIZATIVAS:**

1. Se intentará señalar zonas para que el alumnado pueda depositar las mochilas y chaquetas sin que éstas entren en contacto, y que en el proceso puedan hacerlo de manera ordenada evitando aglomeraciones.
2. El espacio utilizado para la actividad física será señalado en la medida de lo posible de manera que el alumnado visualice de manera rápida el lugar que tiene que ocupar.
3. **Para la clase práctica no será necesario el uso de la mascarilla** en el caso de que el ejercicio se realice de manera individual al aire libre y manteniendo la distancia de seguridad, ni en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad (**previa presentación de certificado médico**), con arreglo a las indicaciones de las autoridades sanitarias. Es importante dejar claro que tan solo se quitará la mascarilla cuando se vaya a comenzar la actividad física. Al finalizar la sesión, y tras un aseo individual de manos, se volverá a poner para, después, proceder al aseo personal en el vestuario y el cambio de camiseta.

**Buen uso de mascarillas**

**Colocación correcta de la mascarilla**

Colocar sobre la piel despejada (sin presencia de cabello en contacto con la piel y para algunas personas, piel afeitada) siguiendo estos pasos:

- 01 Antes de manipular la mascarilla: Higiene de manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica
- 02 Identificar la parte superior de la mascarilla
- 03 Con las manos limpias, colocar la mascarilla en la cara
- 04 Sostener la mascarilla desde las gomas y ponerlas tras las orejas o desde las cuerdas y oír el ruido detrás de la cabeza
- 05 Apretar la pínula nasal para que toque a la nariz
- 06 Verificar que la mascarilla está colocada correctamente (cubriendo nariz, completa, boca y barbilla), el sellado y la ausencia de las molestias respiratorias
- 07 Una vez ajustada y colocada, no volver a tocarla sin previamente: Higiene de manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica

**Retirada correcta de la mascarilla**

Para evitar la contaminación al retirar una mascarilla, se deben seguir los siguientes pasos:

- 01 Higiene de manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica
- 02 Retirar la mascarilla sin tocar la parte frontal de la mascarilla
- 03 Si es desechable, usar el número de horas indicadas por el fabricante, después, tirar de manera segura en un contenedor provisto de bolsa de plástico
- 03 Si es reutilizable, seguir las indicaciones del fabricante sobre hora de uso al día, cómo lavarla y número máximo de lavados
- 04 Para finalizar: Higiene de manos con agua y jabón o con solución hidroalcohólica

**Qué no hacer con ninguna mascarilla**

- No colocar un "precintado especial" en la frente o debajo de la barbilla durante y después de usar.
- No llevarla cubriendo por debajo de la nariz.
- No utilizar una mascarilla que esté deteriorada o hume de por uso. Cambiar por otra.
- No reutilizar una mascarilla que no esté indicada como tal por el fabricante.

Fuente: Orden 19/2020 (2020) sobre medidas de emergencia para la prevención de contagios por COVID-19 y medidas preventivas de su uso. UME. Data: 2/2020 y UME. 00-8/2020. Fecha: 23 abril 2020.

4. En caso de que la clase sea teórica el uso de la mascarilla será obligatorio.
5. Siempre que sea posible, los alumnos usarán el aseo de uno en uno. La confección de grupos "estables" se podrá tener en cuenta para el uso del vestuario.

6. Por último, destacar que este curso se llevará a cabo una modificación de los contenidos de la programación ajustándose ésta a las circunstancias con el fin de garantizar en todo momento la práctica de la actividad física de manera segura y responsable.
7. En cuanto a la intensidad de la actividad decir que serán clases muy suaves para evitar dificultades respiratorias en el alumnado.
8. Se reducirán las Unidades Didácticas a trabajar pero se ampliarán la duración de las mismas con el objetivo de aumentar el conocimiento del tema trabajado.
9. Se repetirán contenidos en los diferentes niveles para garantizar la adquisición de conocimientos y una adecuada práctica física.
10. Asimismo, hacer hincapié en el hecho de que se llevarán a cabo todas las modificaciones necesarias para garantizar la seguridad higiénica y, como siempre se ha hecho, respetar la diversidad.
11. A la hora de recoger trabajos del alumnado éstos serán en formato digital a través de la plataforma indicada para ello (se irá informando en el momento en que se tenga toda la información al respecto)
12. Contar con una mayor implicación de las familias para, si fuese necesario, trasladar la práctica de actividad física al ámbito y entorno familiar.

## **13. ANEXOS**

---

## a. Carta a los padres para uso del móvil en clase

Baeza, Octubre de 2021

### A la atención de los padres/madres – Educación Física

Estimada familia:

Me pongo en contacto con ustedes para informarles de la posibilidad del uso del teléfono móvil en las clases de educación física durante el curso.

Durante las clases vamos a trabajar un uso racional y educativo de aplicaciones relacionadas con la educación física y el deporte. El objetivo principal es la adquisición de hábitos de actividad física saludable desarrollando en los alumnos la competencia digital (LOMCE 8/2014). Un ejemplo de su uso aplicado al bloque de condición física y salud será el desarrollo de la fuerza, la resistencia, la velocidad de forma saludable utilizando aplicaciones móviles de control del esfuerzo. Al final de dicho bloque deberán afrontar una prueba práctica de carrera continua de 40 minutos de duración.

Para lograr una motivación extra y hacer un uso adecuado de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) les propongo utilizar el teléfono móvil en clase.

Es controvertido el uso del teléfono móvil en el centro educativo y en la sociedad actual. El plan de centro y su normativa las prohíbe como bien saben ustedes y la ley educativa invita a su uso racional, incluyendo objetivos y contenidos en el área de educación física. Su uso será solo y exclusivamente en mis clases, para lo cual, les solicito su compromiso y aprobación si lo tienen a bien. La responsabilidad de su uso será solo y exclusivamente de sus hijos, debiendo utilizarse sólo en las clases de EF. En ningún caso, ningún alumno tendrá modificación en su evaluación por su uso o no. Se trata de una forma de educar en el uso racional del teléfono móvil desde la educación física. Nada más.

El teléfono móvil lo usaremos como gestor de práctica deportiva. Existen aplicaciones (*Endomondo, Runtastic, Sport-Tracker*) que analizan las variables relacionadas con la actividad física con un simple clic. Controlan tiempo, kilómetros e incluso pulsaciones. Analizan nuestra salud y nos ayudan a crear un hábito tecnológico-deportivo tan competente en nuestra sociedad actual.

Sin más provecho para enviarles un cordial saludo quedando a su disposición para cualquier aclaración.

**José Reyes Godoy**

Profesor de Educación Física  
IES Santísima Trinidad

D/Dña: \_\_\_\_\_ con DNI \_\_\_\_\_ y  
numero \_\_\_\_\_ de teléfono \_\_\_\_\_ autorizo a mi  
hijo/a \_\_\_\_\_ al uso del teléfono móvil en las clases de  
educación física del curso \_\_\_\_\_

## b. Cuadros resumen con ponderación por cursos.

## **RELACIÓN CEV-STD-CONTENIDOS ORDEN 15/01/2021**

<b>1 ESO</b>	<b>1 ESO</b>	<b>1 ESO</b>	<b>1 ESO</b>	<b>1 ESO</b>	<b>1 ESO</b>	<b>1 ESO</b>	
<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>BLOQUE DE CONTENIDOS</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN U.D</b>	<b>Nº Sesiones</b>	<b>TRIMESTRE</b>	<b>Ponderación sobre 100</b>
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	<p>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. Juegos predeportivos</p> <p>2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</p> <p>3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.</p> <p>4. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.</p> <p>5. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.</p> <p>7. Juegos cooperativos.</p> <p>9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>	J y D				10
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>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>1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.</p> <p>3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.</p> <p>4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</p> <p>5. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.</p> <p>6. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.</p> <p>7. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p> <p>8. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.</p>	EC				10

<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.  3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.  3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juegos predeportivos.</li> <li>2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>4. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.</li> <li>5. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa.</li> <li>8. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.</li> <li>9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> </ol>				10
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</li> <li>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</li> <li>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.</li> <li>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</li> <li>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Características de las actividades físicas saludables.</li> <li>2. La alimentación y la salud.</li> <li>3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.</li> <li>5. Técnicas básicas de respiración y relajación.</li> <li>7. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.</li> <li>8. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.</li> <li>9. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.</li> <li>10. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.</li> </ol>	<p>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</p>			10

	para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.						
5.Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud. CMCT, CAA.	5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades. 5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones. 5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.	1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. 2. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. 3. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. 1. Características de las actividades físicas saludables. 4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. 8. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. 9. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.					10
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas. CMCT, CAA, CSC.	6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados. 6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual. 6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.	1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. 3. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. 5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas. 6. La estructura de una sesión de actividad física. 10. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.	CF				10
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	1. Juegos predeportivos. 7. Juegos cooperativos. 8. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. 9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.	J Y D				10

aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.							
8.Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas. CMCT, CAA, CSC.	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.	8. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. 9. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. 1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. . 4. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. 5. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.	AFM N				10
9.Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico- expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física. CCL, CSC.	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.	2. Técnicas de progresión en entornos no estables. 8. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. 9. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. 10. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.	AFM N			o	10
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	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	11. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, video, web, etc.)	TODO S				10

documentos propios. CCL, CD, CAA.							
--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

**RELACIÓN CEV-STD-CONTENIDOS ORDEN 15/01/2021**

<b>2 ESO</b>	<b>1 CICLO</b>	<b>2 ESO</b>					
<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>BLOQ. DE CONTENIDOS</b>	<b>TEMORALIZACIÓN DE BLOQUES DDE CONTENIDOS EN UD.</b>	<b>Nº SEMESTRES</b>	<b>TRIMESTRE</b>	<b>Ponderación sobre 100</b>
1 .Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades	1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.	J Y D	<b>UD 3: “DEPORTES DE RAQUETA”</b>	8	2	7%

<p>técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>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.</p>	<p>2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.  3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.  4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.  5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.  6. Situaciones reducidas de juego.  9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.  10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.  11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.  2. Técnicas de progresión en entornos no estables.  3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación.</p>	<p>- Descubrimiento de los deportes de raqueta: spiribol, frontón, tenis de mesa, pádel, bádminton</p> <p><b>“DEPORTES ALTERNATIVOS”</b></p> <p>- Juegos predeportivos de balonmano, voleibol (pinfuvote, smashball), baloncesto (korfbal), fútbol sala.  Fundamentos técnico-tácticos.</p>	
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, <b>utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</b> CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>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,</p>	<p>1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.  2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.  3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.  4. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</p>	<p><b>UD 5: “MI 6 3 CUERPO EXPRESA”</b></p> <p>E C</p> <p>- Representación y escenificación  - Retos expresivos</p>	<p>5%</p>

	<p>adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>	<p>5. El mimo y el juego dramático.</p> <p>6. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</p> <p>7. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.</p> <p>8. Bailes tradicionales de Andalucía.</p> <p>9. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</p>		
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, <b>teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.</b> CMCT, CAA, CSC, SIEP.</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>1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</p> <p>3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.</p> <p>4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.</p> <p>6. Situaciones reducidas de juego.</p> <p>10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.</p> <p>11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>	<p><b>UD 3:</b></p> <p><b>“DEPORTES DE RAQUETA”</b></p> <p>- Descubrimiento de los deportes de raqueta: spiribol, frontón, tenis de mesa, pádel, bádminton</p> <p><b>“DEPORTES ALTERNATIVOS”</b></p> <p>- Juegos predeportivos de balonmano, voleibol (pinfuvote, smashball), baloncesto (korfbal), fútbol sala.</p> <p>Fundamentos técnico-tácticos.</p>	<p>8 2</p> <p>8%</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 <b>relajación y la respiración</b> como medios de <b>recuperación,</b></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</p>	<p>1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.</p> <p>2. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.</p> <p>3. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.</p> <p>4. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.</p> <p>5. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y</p>	<p><b>UD 1:</b></p> <p><b>“ARRANCANDO MOTORES”</b></p> <p>- Instrucciones generales, normas, evaluación inicial. Toma de datos. Documentación (fichas individuales). Retos cooperativos.</p>	<p>7 1</p> <p>5%</p>

<p>aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>actividad física, la alimentación y la salud.  4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva  4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.  4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>	<p>motriz desde un enfoque saludable. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.  6. Control de la intensidad de esfuerzo.  7. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</p>	<p>- Calentamiento: pautas para su elaboración</p> <p><b>“EVALUEMOS NUESTRA CONDICIÓN FÍSICA”</b>  -Evaluación Condición Física Test Condición Física  -Representación gráfica de los resultados</p>	
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, facilitando un incremento del nivel de la condición física y motriz, la prevención de lesiones, la mejora postural y mostrando una actitud de mejora. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.  5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.  5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.  5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>	<p>1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables.  2. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud.  3. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.  4. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.  5. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.  6. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p>	<p><b>UD 1: “POR TU SALUD”</b>  -Tipos y partes del calentamiento  -Entrenamiento de la resistencia  -Conocimiento de distintos métodos de entrenamiento de la resistencia  -Juegos para la mejora de la CF.  -Relajación y respiración.</p>	<p>7 1 5%</p>

S y CV

		<p>8. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.</p> <p>10. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.</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. CMCT, CAA, CSC.</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>1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>3. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</p> <p>4. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.</p> <p>5. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</p> <p>6. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>7. El calentamiento general y específico.</p> <p>8. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.</p>	<p><b>UD 4:</b></p> <p><b>UN MUNDO EN JUEGO”</b></p> <p>- Importancia del juego como medio para el desarrollo de las CFB</p> <p>- Descubrimiento del mundo a través del juego.</p> <p>- Realización de un juego por parte de los alumnos</p>	8	2	5%
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de <b>solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación</b>, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características,</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. Juegos populares y tradicionales.</p> <p>8. Juegos alternativos y predeportivos.</p> <p>9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</p> <p>11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>	<p><b>UD 2:</b></p> <p><b>“JUEGOS POPULARES-”</b></p> <p>- petanca, caliche</p>	8	1	5%

colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, CSC, SIEP.				
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas. 8.2 Respeto 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.	1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. 2. Técnicas de progresión en entornos no estables. 3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación. 4. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo. 5. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc. 6. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.	<p style="text-align: center;">S y CV CF y M J Y D</p> <p><b>UD: 1 2 3</b>      47 1 <b>UD 4</b>              y <b>“UN MUNDO EN JUEGO”</b>      2</p> <p>- Importancia del juego como medio para el desarrollo de las CFB - Descubrimiento del mundo a través del juego.</p>	<b>25%</b>
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	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	2. Técnicas de progresión en entornos no estables. 8. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. 9. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. 10. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.	<p style="text-align: center;">EC AFMN</p> <p><b>UD 5</b>              12 3 <b>“MI CUERPO EXPRESA”</b></p> <p>- Representación y escenificación - Retos expresivos</p> <p><b>UD 6</b> <b>“¿DÓNDE ESTOY?”</b></p> <p>- Normas necesarias para disfrutar del medio natural MN.</p>	<b>25%</b>

seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.	ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	- Orientación por indicios: Sol, reloj, estrellas... - Uso de croquis del centro elaborados por el alumnado (1)
---------------------------------------	---	--

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.	10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.	10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante. 10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.	11. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)	J Y D S y CV	<b>PROYECTO I:</b> Juegos populares y tradicionales <b>PROYECTO II:</b> Juegos del mundo <b>PROYECTO III:</b> Las lesiones	1 2 3	5	10%
---	--	--	--	-----------------	---	-------------	---	-----

#### PROYECTOS:

PROYECTO I: Juegos populares y tradicionales

PROYECTO II: Juegos del mundo

PROYECTO III: Las lesiones

#### RELACIÓN CEV-STD-CONTENIDOS RD1105/2014-Orden 15/01/21

3 ESO	1 CICLO	3 ESO	BLOQUES DE CONTENIDOS	TEMPORALIZACIÓN DE BLOQUES DE CONTENIDOS EN UD.	Nº SESIONES	TRIM	PONDERACIÓN SOBR E 100
CRITERIOS DE EVALUACION	ESTANDARES DE APRENDIZAJE	CONTENIDOS					
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o	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	1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. 2. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. 3. Juegos populares y tradicionales. 4. Juegos alternativos y predeportivos. Los golpes. 5. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.	JUEGOS Y DEPORTES	UD. 3: DEPORTES: BC y BM "DE AQUÍ A LA NBA" 1. Fundamentos teóricos y reglamentarios 2. Técnica individual: El bote 3. El pase 4. El tiro. 5. Táctica individual. 6. Táctica colectiva, puestos específicos. 7. Aplicación de la técnica, táctica y reglamento en situaciones de juego.	8	1º Y 2º	10

<p>adaptadas. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>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.</p>	<p>6. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos. 7. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego. 8. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real. 9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. 10. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico- táctico. 13. El deporte en Andalucía.</p>	<p>8. Evaluación de la ejecución, autoevaluación y evaluación de aspectos teóricos. <b>Trabajo en equipo:</b> “El deporte del Baloncesto Andaluz”. <b>TIC:</b> asistencia a eventos deportivos, visionado de eventos deportivos <b>“ EL BALONMANO”</b> 1. Fundamentos teóricos básicos. El reglamento 2. Técnica: El bote, el pase, tiro(4) 3. Sistemas de ataque y defensa básicos. Puestos específicos.(2) 4. Mini -torneos mixtos(1) 5. Evaluación de la ejecución y autoevaluación(1). <b>Trabajo en equipo:</b> “La selección española de balonmano”. El Olimpismo. <b>TIC</b> <b>UD 4: “EL SPIRIBOL” Y “OTROS JUEGOS POPULARES, TRADICIONALES Y ALTERNATIVOS”</b> 1. Fundamentos teóricos. 2. Familiarización con la raqueta 3. Técnica básica. 4. Golpes básicos y saque 5. Juego global y puntuación 6. Partidos. Evaluación de la ejecución 7. La petanca: Familiarización, reglas básicas, aplicación en situaciones de juego. 8. Popurri: Pichy, las vidas, indiacas.... 9. Alternativos: Pinfubote, rugbycesto</p>	<p>9</p> <p>8</p>	<p>2°</p> <p>3°</p>	
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>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.</p>	<p>1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad. 2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal. 3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc. 4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. 5. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea. 6. Participación creativa en montajes artístico-expresivos, ajustada a la intencionalidad de estos. 7. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva. 8. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.</p>	<p><b>EXPRESIÓN CORPORAL</b> <b>UD 5: “UN GESTO Y UN BAILE VALEN MÁS QUE MIL PALABRAS”</b> 1. Juegos de desinhibición, imitación y expresión corporal. El cuerpo expresivo, la improvisación 2. Representación: Sketch. 3. Ritmo y danza: Secuencias rítmicas. El aeróbic. 4. Familiarización con bailes latinos del mundo: merengue, bachata, zumba. 5. Construcción de coreografías sencillas por parte del alumnado. 6. Evaluación de las coreografías  <b>* A lo largo del curso utilizamos la música, el ritmo y el baile, a través del calentamiento y en la vuelta a la calma (estiramientos)</b></p>	<p>9</p>	<p>2°</p>	<p>10</p>

		<p>9. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.</p> <p>10. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.</p>					
<p>3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>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>1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.</p> <p>2. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.</p> <p>5. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.</p> <p>6. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.</p> <p>7. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares. Situaciones reales de juego.</p> <p>8. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.</p> <p>9. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p> <p>10. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico- táctico.</p> <p>11. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.</p>	<p><b>JUEGOS Y DEPORTES</b></p>	<p><b>UD: 3 Y 4</b></p>		<p>1° 2° 3°</p>	<p><b>15</b></p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud. CMCT, CAA.</p>	<p>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>1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.</p> <p>2. Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.</p> <p>4. La alimentación, la actividad física y la salud.</p> <p>5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>6. La recuperación tras el esfuerzo. Técnicas de recuperación.</p>	<p><b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b></p>	<p><b>UD. 1: "COMPRUEBA TU CONDICIÓN FÍSICA Y TEN EN CUENTA LOS ASPECTOS SALUDABLES"</b></p> <p>1. Presentación de la asignatura. Instrucciones generales, evaluación inicial de conceptos.</p> <p>2. Test de Ruffier. Índice de masa corporal. LA FRECUENCIA CARDIACA</p> <p>3. Evaluación de la CF: Test (3)</p> <p>4. Evaluación final de la CF. Análisis de los resultados. Reflexiones finales sobre el curso (3er Trimestre)</p> <p>5. Partes de la sesión de EF.</p>	<p>6</p>	<p>1°</p>	<p><b>10</b></p>





independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones. CAA, CSC, SIEP.	7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	10. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.					
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.	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.	13. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica. 14. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual. 15. El fomento de los desplazamientos activos. 1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre. 4. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas. 6. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. 7. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.	AFM N	UD. 6: "ANTES MUERTA QUE PERDIDA"  1. Fundamentos teóricos básicos sobre orientación. Técnicas básicas 2. Normas de seguridad en el medio natural. 3. Respeto y cuidado del medio ambiente. 4. Juegos de orientación en el centro. 5. La marcha. 6. La escalada. Seguridad, nociones básicas. 7. Nociones básicas de cabuyería.	8	3°	10
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.	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.	5. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc. 6. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable. 7. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.	AFM N	UD. 6		3°	10

<p>10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos. CCL, CD, CAA.</p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	<p>17. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p>	<p>TODOS</p>	<p>TODAS</p>			<p>5</p>
---	---	---	--------------	--------------	--	--	----------

***RELACIÓN CEV-STD-CONTENIDOS RD1105/2014-Orden 15/01/2021***

4º ESO	2º CICLO	4º ESO					
<b>CRITERIOS DE EVALUACION</b>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE</b>	<b>CONTENIDOS</b>	<b>B. CONTENIDOS</b>	<b>TEMPORALIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS EN U.D</b>	<b>Nº Sesiones</b>	<b>TRIMESTRE</b>	<b>Ponderación sobre 100</b>

<p>1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico- deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>	<p>1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas. 5. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración- oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. 6. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices. 7. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno.</p>	<p>J y D</p>	<p>UD3. Especialización: Voleibol. Especialización INDIVIDUAL de un deporte. Táctica, técnica y reglamento. Competiciones. Campeonatos. La cultura deportiva. Actualidad deportiva. TIC. UD4. Especialización: Bádminton. Especialización INDIVIDUAL de un deporte. Táctica, técnica y reglamento. Competiciones. Campeonatos. La cultura deportiva. Actualidad deportiva. TIC</p>	<p>12  12</p>	<p>2º  2º</p>	<p>15</p>
<p>2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.</p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>	<p>1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal. 2. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. 3. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.</p>	<p>EC</p>	<p>UD. 6: El Acrosport y el musical</p>	<p>12</p>	<p>3º</p>	<p>10</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</p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p>	<p>2. Juegos populares y tradicionales. 3. Juegos alternativos. 4. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico- deportivas. 5. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración- oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambiando de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc. 6. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</p>	<p>J y D</p>	<p>UD. 3 Y 4</p>		<p>2º</p>	<p>15</p>

objetivos. CMCT, CAA, CSC, SIEP.	<p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>	7. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno.					
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</p> <p>2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación</p> <p>4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.</p> <p>5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.</p> <p>6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.</p> <p>1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</p> <p>2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</p> <p>3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</p> <p>4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	SALUD Y CALIDAD DE VIDA	UD1. Anatomía, fuerza y flexibilidad. Salud. Tonificación y flexibilidad. Anatomía y fisiología. Alimentación. Dieta. Hábitos positivos. La sesión de EF. C y VC autónomo. La cultura deportiva. TIC	12	1º	5
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación</p>	<p>1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</p> <p>2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</p> <p>3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</p> <p>4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p>	CF	UD2. El entrenamiento de la resistencia y el atletismo: APP. MRC. Sistemas de entrenamiento. Saltos. Lanzamientos. Salud. Lesiones. 1auxilios. La sesión de EF. C y VC autónomo	12	1º	5

identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.	saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.						
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. CMCT, CAA, CSC.	6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz	7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma. 8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz. 9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas. 10. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas. 1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud. 2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz. 3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas. 4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.	CF	UD. 2		1º	10
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas. CAA,CSC, SIEP.	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.	8. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa. 9. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 10. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.  9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.	J Y D	UD.3 , 4 y 6		2º-3º	5
8. Analizar críticamente el fenómeno	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	2. Juegos populares y tradicionales. 3. Juegos alternativos. 9. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas	J Y D	UD: 3 y 4		2º	10

deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CAA, CSC, CEC.	8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 10. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como de de espectador o espectadora.					
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CMCT, CAA, CSC.	9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc. 13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. 16. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados. 1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc. 2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía. 3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes. 4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura. 5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura. 6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural. 7. Fomento de los desplazamientos activos. 8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida. 9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.	AF MN	UD.5 Y 1	12	1º 3º	2
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.	3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.	TO DO S	Todas		1º, 2º, 3º	10

<p>en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes. CCL, CSC.</p>	<p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>	<p>6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.</p>			4		
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas. CCL, CAA, CSC, SIEP.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>	<p>13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.</p>	TO Do S	Todas		1º 2º 3º	10
<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</p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	<p>13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc. 14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 15. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. 16. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>	TO Do S	Todas		1º 2º 3º	3

los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CCL, CD, CAA.							
---	--	--	--	--	--	--	--

## **RELACIÓN CEV-STD-CONTENIDOS RD1105/2014-Orden 15/01/2021**

<b>1 BACHILLERATO</b>						
<b>CRITERIOS DE EVALUACIÓN RD 1105/2014</b>	<b>CRITERIOS DE EVALUACION Orden 14/7/16</b>	<b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE RD 1105/2014</b>	<b>BLOQ. DE CONT</b>	<b>Temporalización de bloq. Contenidos en UD</b>	<b>TRIM</b>	<b>Ponderación</b>
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.  1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.  1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto	<b>J Y D</b>			10

	anterior. CMCT, CAA, CSC, SieP.	competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.				
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SieP, CeC.	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.	EXP CORP			10
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración- oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CMCT, CAA, CSC, SieP.	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.	J Y D			15

<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. CMCT, CAA, SLeP.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>	<p><b>SALUD Y CALIDAD DE VIDA</b></p>			<p>15</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CMCT, CAA, SLeP.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no</p>	<p><b>CF Y MOTRIZ</b></p> <p><b>AFMN</b></p>			<p>15</p>

		llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.				
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física	6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. CMCT, CSC, SIeP.	6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.  6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.	<b>CF Y MOTRIZ</b>			5
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los materiales y equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físicas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CMCT, CAA, CSC.	7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.  7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.  7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.	<b>CF Y MOTRIZ</b>			10
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo y a sí misma, a las demás personas y al entorno en el marco de la actividad física. CSC, SIeP.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.  8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.	<b>EXPR CORP</b>			10

9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CCL, Cd, CAA.	9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.  9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.	TODOS			10
--	--	---	-------	--	--	----

## **RELACIÓN CEV-STD-CONTENIDOS RD1105/2014-Orden 14/7/2016**

<i>CRITERIOS DE EVALUACIÓN RD 1105/2014</i>	<i>BLOQ. DE CONT</i>	<i>Temporalización de bloq. Contenidos en UD</i>	<i>TRI M</i>	<i>Ponderación</i>
<b>2º bachillerato</b>				
1. Resolver con éxito situaciones motrices en contextos recreativos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control.	<b>J Y D</b>	<b>UD. 2 y 3: Badminton y Voleibol.</b>  Habilidades específicas y/o especializadas de deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del Centro  Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.  Situaciones motrices en contextos lúdicos y competitivos.  Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o lucha.  Actividades físico-deprtivas en las que se produce colaboración-oposición. La aportación de cada uno. Deportes de colaboración-oposición.  Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en	<b>1º, 2º y 3º</b>	20

		<p>actividades físico-deportivas.</p> <p>Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de los participantes.</p>		
2. Planificar, organizar y participar en diferentes actividades en entornos naturales y urbanos, estableciendo un plan adecuado de seguridad y emergencias.	<b>Todos</b>	<b>Proyecto primeros auxilios</b>	<b>1º</b>	5
3. Crear y representar composiciones corporales con o sin soporte musical con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas con una intencionalidad lúdica.	<b>E C</b>	<p>Composiciones o montajes artísticos expresivos. Acrosport, circo, musicales, representaciones teatrales,... con intencionalidad lúdica.</p> <p>Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.</p>	<b>1º, 2º Y 3º</b>	5
4. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición y colaboración, o colaboración-oposición, en contextos recreativos	<b>J y D</b>	UD. 2 y 3	<b>1º y 2º</b>	20
5. Conocer y valorar las diferentes profesiones relacionadas con la actividad física y el deporte y la importancia de los profesionales en el desarrollo de las mismas. Conocer las distintas opciones de estudio del Sistema educativo y las salidas profesionales relacionadas con este campo profesional.	<b>Todas</b>	<b>Proyecto</b>	<b>3º</b>	5
6. Concretar y poner en práctica un programa personal de actividad físico-deportiva que incida en la mejora y el mantenimiento de la condición física y la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas	<b>CF Y MOTRIZ</b>	<p>UD. 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades personalizado.</li> <li>• Las capacidades físicas y motrices considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. Planes de entrenamiento.</li> <li>• Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</li> <li>• La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físico-deportivas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.</li> <li>• Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.</li> </ul>	<b>1º, 2º y 3º</b>	10
7. Mostrar actitudes y valores positivos hacia la actividad físico-deportiva como factores esenciales para la salud y la calidad de vida.	<b>SALUD Y CAL. VIDA</b>	<p>UD. 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Características que deben reunir las actividades físico-deportivas con un enfoque saludable. Elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</li> <li>• Formulación de objetivos en un programa de actividad físico-deportiva para la salud. La actividad físico-deportiva programada.</li> <li>• Iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas. Asociacionismo, práctica programada de actividad físico-deportiva, voluntariado,...</li> <li>• Las actividades físico-deportivas, como recurso de ocio activo. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras. Identificación de los aspectos organizativos y los materiales necesarios. Las profesiones del deporte.</li> <li>• Riesgos asociados a las actividades físico-deportivas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. La</li> </ul>	<b>1º, 2º</b>	15

		<p>responsabilidad y la gestión del riesgo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Primeros auxilios en la práctica deportiva.</li> <li>● Los materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Normas de uso y seguridad de los mismos.</li> <li>● Integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias. Actividades de sensibilización con distintos tipos de discapacidad.</li> <li>● Tratamiento de información del ámbito de la actividad física y el deporte con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Las aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o Senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil,...), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices,...</li> </ul>		
8. Actuar de forma responsable en el desarrollo de las actividades físico-deportivas tanto individualmente como en grupo, evitando los riesgos derivados de las mismas y aplicando técnicas adecuadas de primeros auxilios en caso de necesidad.	<b>TODAS</b>		<b>1º, 2º y 3º</b>	10
9. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad físico-deportiva.	<b>TODOS</b>		<b>1º, 2º</b>	10