

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA



CURSO 2022-2023

**JEFA DEPARTAMENTO: FRANCISCA CABRERO CARRASCO**

## INDICE

1. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO
2. INTRODUCCION-JUSTIFICACIÓN
3. OBJETIVOS DE ÁREA
4. COMPETENCIAS CLAVE
  - 4.1. DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE.
  - 4.2. COMPETENCIAS CLAVE Y SU RELACIÓN CON LOS DESCRIPTORES PARA LA ESO Y BACHILLERATO
  - 4.3. COMPETENCIAS CLAVE PARA 2º, 4º ESO Y 2º BACHILLERATO
5. BLOQUES DE CONTENIDOS
6. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS
7. EVALUACIÓN
  - 7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS EN 1º, 3º ESO Y 1º BAHILLERATO.
  - 7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EN 2º, 4º ESO Y 2º BACHILLERATO.
  - 7.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO
8. ATENCION A LA DIVERSIDAD.
9. ELEMENTOS TRASVERSALES
10. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES, PLANES Y PROGRAMAS DEL CENTRO
11. RELACIÓN ENTRE BLOQUES DE CONTENIDOS Y DIFERENTES ELEMENTOS CURRICULARES PARA TODOS LOS CURSOS ESO Y BACHILLERATO.(Cuadros resumen con ponderación por cursos)

## 1. COMPOSICIÓN DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

<i><b>NOMBRE Y APELLIDOS</b></i>	<i><b>CARGO</b></i>	<i><b>CURSOS</b></i>
Francisca Cabrero Carrasco	Jefe de departamento EF	CFGM, 2º Bachillerato: Optativa. Actividad Física y Salud
Marcos Garate Medina	Tutor 2º ESO	1º y 2º ESO
Miguel Ángel García Martos	Tutor CFGM	CFGM y 1º Bachillerato
M. Mar Piqueras Cuevas	Tutora 4º ESO	3º y 4º ESO, 1º Bachillerato

## 2. INTRODUCCIÓN-JUSTIFICACIÓN

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 sí mismas y socialmente **responsable**, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

Para el desarrollo de la presente programación de didáctica del departamento del Educación Física en el IES SANTÍSIMA TRINIDAD DE BAEZA, para la ESO y el Bachillerato, tendremos en cuenta la siguiente **normativa**:

- La Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, introduce importantes cambios, muchos de ellos derivados, tal y como indica la propia ley en su exposición de motivos, de la conveniencia de revisar las medidas previstas en el texto original con objeto de adaptar el sistema educativo a los retos y desafíos del siglo XXI, de acuerdo con los objetivos fijados por la Unión Europea y la UNESCO para la década 2020-2030.

- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.

- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato. Que deroga el: Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, 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 RD. 1105/2014 de 26 de Diciembre, que seguirá para los cursos de **2º y 4º ESO. Y, Según la Disposición transitoria primera:** Durante el curso académico 2022-2023, seguirá siendo de aplicación para el segundo curso de Bachillerato lo establecido en el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. En todo caso, se tendrá en cuenta que los

estándares de aprendizaje evaluables que figuran en los anexos a dicho real decreto tienen carácter meramente orientativo.

Por lo tanto, recogeremos las programaciones de 2º, 4º de la ESO y 2º Bachillerato en primer lugar y seguidamente, las programaciones de 1º, 3º ESO y 1º bachillerato, según normativa.

CONTEXTO, ENTORNO, CENTRO EDUCATIVO

### **3. OBJETIVOS DE ETAPA/OBJETIVOS DE ÁREA.**

#### **OBJETIVOS DE ETAPA PARA 1º Y 3º DE ESO: *Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo***

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con las demás personas, así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.
- e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.
- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

## **OBJETIVOS DE ÁREA PARA 2º Y 4º ESO:**

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.

## **OBJETIVOS PARA 1º BACHILLERATO: *Real Decreto 243/2022, de 5 de abril.***

El Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española, así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- b) Consolidar una madurez personal, afectivo-sexual y social que les permita actuar de forma respetuosa, responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever, detectar y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales, así como las posibles situaciones de violencia.

- c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, analizar y valorar críticamente las desigualdades existentes, así como el reconocimiento y enseñanza del papel de las mujeres en la historia e impulsar la igualdad real y la no discriminación por razón de nacimiento, sexo, origen racial o étnico, discapacidad, edad, enfermedad, religión o creencias, orientación sexual o identidad de género o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.
- f) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana y, en su caso, la lengua cooficial de su comunidad autónoma.
- g) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.
- h) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.
- i) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.
- j) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.
- k) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.
- l) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.
- m) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.
- n) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Afianzar los hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer el bienestar físico y mental, así como medio de desarrollo personal y social.
- o) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la movilidad segura y saludable.
- p) Fomentar una actitud responsable y comprometida en la lucha contra el cambio climático y en la defensa del desarrollo sostenible.

#### **4. COMPETENCIAS CLAVE**

**PARA 1º Y 3º ESO: Según RD. 217/2022, y para 1º Bachillerato, según RD. 243/2022**

Las competencias clave, tendrán carácter de transversalidad y son las siguientes:

- a) Competencia en comunicación lingüística.
- b) Competencia plurilingüe.
- c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- d) Competencia digital.
- e) Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- f) Competencia ciudadana.
- g) Competencia emprendedora.
- h) Competencia en conciencia y expresión culturales.

#### 4.1. DESCRIPTORES OPERATIVOS DE LAS COMPETENCIAS CLAVE: Para ESO y Bachillerato

##### a) Competencia en comunicación lingüística.

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...	Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...
CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.	CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y argumentar sus opiniones como para establecer y cuidar sus relaciones interpersonales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.	CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos, con especial énfasis en los textos académicos y de los medios de comunicación, para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes, evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.	CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera clara y rigurosa adoptando un punto de vista creativo y crítico a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.	CCL4. Lee con autonomía obras relevantes de la literatura poniéndolas en relación con su contexto sociohistórico de producción, con la tradición literaria anterior y posterior y examinando la huella de su legado en la actualidad, para construir y compartir su propia interpretación argumentada de las obras, crear y recrear obras de intención literaria y conformar progresivamente un mapa cultural.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.	CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando y rechazando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder, para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

##### b) Competencia plurilingüe.

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...	Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...
CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.	CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas con espontaneidad y autonomía en diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.	CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.
CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.	CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal y anteponiendo la comprensión mutua como característica central de la comunicación, para fomentar la cohesión social.

c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...	Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...
STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.	STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas para la resolución de problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.	STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose hipótesis y contrastándolas o comprobándolas mediante la observación, la experimentación y la investigación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y limitaciones de los métodos empleados

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...	Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...
STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.	STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y evaluando el producto obtenido de acuerdo a los objetivos propuestos, la sostenibilidad y el impacto transformador en la sociedad.
STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos.), aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal con ética y responsabilidad, para compartir y construir nuevos conocimientos.	STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos.) y aprovechando la cultura digital con ética y responsabilidad y valorando de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida para compartir y construir nuevos conocimientos.
STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.	STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable, aplicando principios de ética y seguridad para crear valor y transformar su entorno de forma sostenible adquiriendo compromisos como ciudadano en el ámbito local y global.

#### d) Competencia digital

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...	Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...
CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.	CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y organizando el almacenamiento de la información de manera adecuada y segura para referenciarla y reutilizarla posteriormente.
CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.	CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento.
CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.	CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red y ejerciendo una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

<b>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</b>	<b>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</b>
CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.	CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.	CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

### e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

<b>Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...</b>	<b>Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...</b>
CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.	CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje. CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación social y su propia actividad para dirigir su vida.
CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.	CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.
CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.	CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia. CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera equánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos.
CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.	CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.
CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.	CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados de aprendizaje que le permitan transmitir ese conocimiento, proponer ideas creativas y resolver problemas con autonomía.

## f) Competencia ciudadana (CC)

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...	Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...
CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.	CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable, desarrollar la autonomía y el espíritu crítico, y establecer una interacción pacífica y respetuosa con los demás y con el entorno.
CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución Española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.	CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio cultural propios, a la vez que participa en todo tipo de actividades grupales con una actitud fundamentada en los principios y procedimientos democráticos, el compromiso ético con la igualdad, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.
CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.	CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.	CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y ecoddependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético y ecosocialmente responsable con actividades y hábitos que conduzcan al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y la lucha contra el cambio climático.

## g) Competencia emprendedora (CE)

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...	Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...
CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.	CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras dirigidas a distintos contextos, tanto locales como globales, en el ámbito personal, social y académico con proyección profesional emprendedora.
CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.	CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos y los transfiere a contextos locales y globales, aplicando estrategias y destrezas que agilicen el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios, que lleven a la acción una experiencia o iniciativa emprendedora de valor.

CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.	CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para elaborar un prototipo final de valor para los demás, considerando tanto la experiencia de éxito como de fracaso, una oportunidad para aprender.
--	---

#### h) Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC)

Al completar la enseñanza básica, el alumno o la alumna...	Al completar el Bachillerato, el alumno o la alumna...
CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.	CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad.
CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.	CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite, diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.	CCEC3.1 Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística. CCEC3.2 Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.
CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.	CCEC4.1 Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición. CCEC4.2 Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando diversos lenguajes, códigos, técnicas, herramientas y recursos plásticos, visuales, audiovisuales, musicales, corporales o escénicos, valorando tanto el proceso como el producto final y comprendiendo las oportunidades personales, sociales, inclusivas y económicas que ofrecen.

## **4.2. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS Y SU RELACIÓN CON LOS DESCRIPTORES PARA ESO Y BACHILLERATO.**

### **PARA LA ESO:**

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CC4, CE1, CE3.

## PARA BACHILLERATO:

1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM2, STEM5, CD1, CD4, CPSAA1.1, CPSAA1.2, CPSAA5, CE3.

2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CPSAA1.2, CPSAA4, CE2, CE3.

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: CCL5, CPSAA1.1, CPSAA2, CPSAA5, CC3.

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CC1, CCEC1.

5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores: STEM5, CPSAA1.2, CPSAA2, CC4, CE1.

### 4.3. COMPETENCIAS CLAVE PARA 2º, 4º ESO Y 2º BACHILLERATO:

- 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.

- 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.

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

## **5. BLOQUES DE CONTENIDOS**

### **BLOQUES DE CONTENIDOS PARA 1º, 3º ESO y 1º Bachillerato**

**Los saberes básicos se organizarán en los siguientes bloques de contenidos:**

**1. El bloque: «Vida activa y saludable»** aborda los tres componentes de la salud –física, mental y social– a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando los comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.

**2. El bloque: «Organización y gestión de la actividad física»**, incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores y la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

**3. El Boloque: «Resolución de problemas en situaciones motrices»** es un bloque con un carácter transdisciplinar que aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán

desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

**4. El bloque: «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices»**, se centra, por un lado, en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.

**5. El bloque «Manifestaciones de la cultura motriz»** engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.

**6. El bloque «Interacción eficiente y sostenible con el entorno»** incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

### **BLOQUES DE CONTENIDOS PARA 2º, 4º ESO Y 2º BACHILLERATO:**

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.

## **BLOQUES DE CONTENIDOS DE BACHILLERATO.**

### **1º DE BACHILLERATO: RD. 243/2022**

#### **BLOQUE 1: «Vida activa y saludable»**

Aborda los tres componentes de la salud: bienestar físico, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales y contrarios a la salud, así como toda forma de discriminación y violencia, que puedan producirse en estos ámbitos.

#### **BLOQUE 2: «Organización y gestión de la actividad física»**

Incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.

#### **BLOQUE 3: «Resolución de problemas en situaciones motrices»**

Es un bloque con un carácter transdisciplinar y aborda tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Estos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que, en cualquier caso, responderán a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración- oposición.

#### **BLOQUE 4: «Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices»**

Por un lado, se centra en que el alumnado desarrolle los procesos dirigidos a regular su respuesta emocional ante situaciones derivadas de la práctica de actividad física y deportiva, y, por otro, incide en el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones constructivas, libres de discriminación y violencia, entre los participantes en este tipo de contextos motrices.

### **BLOQUE 5: «Manifestaciones de la cultura motriz»**

Engloba tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artístico-expresiva contemporánea, y el deporte como manifestación cultural, profundizando en la perspectiva de género y en los factores que lo condicionan.

### **BLOQUE 6: «Interacción eficiente y sostenible con el entorno»**

Incide sobre la interacción con el medio natural y urbano, puede abordarse desde una triple vertiente: el uso y disfrute del medio desde la motricidad y la sensorialidad, la responsabilidad en su conservación desde una visión de sostenibilidad y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno.

## **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.

### **5.1. SABERES BÁSICOS. Según RD. 217/2022**

#### **Para 1º y 2º de ESO.**

#### **1º ESO: En el presente curso académico seleccionaremos los de 1º ESO**

##### **A. Vida activa y saludable.**

– Salud física: tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural y relajación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

– Salud social: efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y *competencia motriz*, así como de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

– Salud mental: aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

##### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

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

- Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices: calzado deportivo y ergonomía. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- Actuaciones ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. Conducta PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. Soporte vital básico (SVB).

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- Toma de decisiones: utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Adecuación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices o deportivas.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la accesibilidad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- Gestión emocional: el estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. Estrategias de autorregulación colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- Habilidades sociales: conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.
- Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. Funciones de arbitraje deportivo.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- Usos comunicativos de la corporalidad: expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. Técnicas de interpretación.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
- Deporte y perspectiva de género: medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, etc.).

– Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.

## **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (*parkour, skate* o similares).
- Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos y posibles consecuencias graves de los mismos.
- Consumo responsable: autoconstrucción de materiales para la práctica motriz.
- Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

## **Para 3º y 4º ESO, los saberes básicos que seleccionaremos para 3º ESO.**

### **A. Vida activa y saludable.**

- Salud física: control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. Autorregulación y planificación del entrenamiento. Alimentación saludable y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- Salud social: Suplementación y dopaje en el deporte. Riesgos y condicionantes éticos.
- Salud mental: exigencias y presiones de la competición. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros). Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

### **B. Organización y gestión de la actividad física.**

- Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.
- Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
- Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Gestión del riesgo propio y del riesgo de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones ante accidentes. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).

### **C. Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- Toma de decisiones: búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
- Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible a través de los recursos disponibles.
- Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.

### **D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- Autorregulación emocional: control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- Habilidades sociales: estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

### **E. Manifestaciones de la cultura motriz.**

- Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
- Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.
- Deporte y perspectiva de género: historia del deporte desde la perspectiva de género. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. Ejemplos de referentes que muestren la diversidad en el deporte.
- Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

### **F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- Normas de uso: respeto a las normas viales en los desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.
- Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (*crossfit*, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

- Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.
- Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
- Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
- Cuidado del entorno, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos naturales y urbanos.

### **Para 2º y 4º de la ESO:**

Los contenidos que nos marca la normativa: 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.

### **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.

## 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 deportes 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.

#### **Para 1º de bachillerato, los saberes básicos son:**

##### **A) Vida activa y saludable.**

- Salud física: programa personal de actividad física (atendiendo a frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad). Autoevaluación de las capacidades físicas y coordinativas (como requisito previo a la planificación): técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos (motrices, saludables, de actividad o similares) a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. Técnicas básicas de descarga

postural y relajación. Musculatura del *core* (zona media o lumbo-pélvica) para entrenamiento de la fuerza. Identificación de problemas posturales básicos y planificación preventiva de la salud postural en actividades específicas.

- Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud personal y colectiva: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Hábitos sociales y sus efectos en la condición física y la salud. Ventajas e inconvenientes del deporte profesional. Historias de vida de deportistas profesionales.
- Salud mental: técnicas de respiración, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación.

### **B) Organización y gestión de la actividad física.**

- Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva (tipo de deporte, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares).
- Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias.
- Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles (social, motivacional, organizativo o similar).
- Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.
- Actuaciones críticas ante accidentes. Conducta PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).
- Protocolos ante alertas escolares.

### **C) Resolución de problemas en situaciones motrices.**

- Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
- Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.
- Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. Sistemas de entrenamiento.
- Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses.
- Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

#### **D) Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.**

- Gestión del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.
- Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.
- Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: *fair-play* financiero, coeducación en deporte base y similares.
- Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, sexistas y LGTBIfóbicas).

#### **F) Manifestaciones de la cultura motriz.**

- Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.
- Técnicas específicas de expresión corporal.
- Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva.
- Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte.
- Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico-deportivos. Presencia en medios de comunicación.
- Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte.

#### **G) Interacción eficiente y sostenible con el entorno.**

- Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la práctica ciclista segura.
- Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, usos y necesidades.
- Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad (uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares).
- Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos.
- Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios, etc.
- Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

## **6. ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS**

Desde el departamento de educación física y teniendo en cuenta la normativa: 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.

Por otro lado, según la normativa:

- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- Real Decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato

Utilizaremos **metodologías activas e inclusivas** que partan de:

1. El contexto eal motivador.
2. Uso de las nuevas tecnologías.
3. El trabajo en grupo.
4. Centrada en el estudiante.
5. Búsqueda de soluciones de los problemas.
6. Ludificación del aprendizaje.
7. Aprendizaje autónomo.
8. Descubrimiento de nevos contenidos.

Para ello haremos uso de las siguientes metodologías aplicadas en situaciones de aprendizaje:

- a) Flipped classroom ( clase invertida): El alumnado aprenderá en casa la parte básica de la lección para después en clase trabajarla y profundizar.
- b) Aprendizaje basado en proyectos (ABP).
- c) Gamificación: Educar con juegos y videojuegos.
- d) Cooperativo: Trabajos en grupo donde todos los participantes cumplen con el trabajo que se les ha asignado.
- e) TBL pensamiento: Aprendizaje basado en el pensamiento, centrado en habilidades como la comparación, la resolución de problemas, pensamiento crítico y toma de decisiones.
- f) Aprendizaje servicio: Proyectos para mejorar la sociedad, prácticas cooperativas.
- g) Actuaciones de éxito: Comunidades de aprendizaje. Participación de la sociedad, tertulias, grupos interactivos.
- h) Docencia compartida: Dos profesorado en el aula para mayor diversidad de actividades, metodologías, etc.

## **7. EVALUACIÓN**

1. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria será continua, formativa e integradora.
2. En el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o una alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo educativo. Estas medidas se adoptarán en cualquier momento del curso, tan pronto como se detecten las dificultades, con especial seguimiento de la situación del alumnado con necesidades educativas especiales, estarán dirigidas a garantizar la adquisición del nivel competencial necesario para continuar el proceso educativo, con los apoyos que cada uno precise.
3. En la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado deberán tenerse en cuenta como referentes últimos, desde todas y cada una de las materias o ámbitos, la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el grado de adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil de salida.
4. El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada materia o ámbito teniendo en cuenta sus criterios de evaluación.
5. La evaluación de un ámbito, en el caso de que se configure, se realizará también de forma integrada.
6. Los alumnos y alumnas que cursen los programas de diversificación curricular a los que se refiere el artículo 24 serán evaluados de conformidad con los objetivos de la etapa y los criterios de evaluación fijados en cada uno de los respectivos programas.
7. En el caso del alumnado con adaptaciones curriculares, la evaluación se realizará tomando como referencia los criterios de evaluación establecidos en las mismas.
8. El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente a fin de conseguir la mejora de los mismos.
9. Con independencia del seguimiento realizado a lo largo del curso, el equipo docente llevará a cabo la evaluación del alumnado de forma colegiada en una única sesión que tendrá lugar al finalizar el curso escolar.
10. Se promoverá el uso generalizado de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje que permitan la valoración objetiva de todo el alumnado garantizándose, asimismo, que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adapten a las necesidades del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo.

### **7.1. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS: 1º, 3º Y 1º BACH.**

**Criterios de evaluación 1º Y 2º ESO: Sólo seleccionaremos para 1º ESO.**

**Competencia específica 1.** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los

modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Comenzar a incorporar con progresiva autonomía procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3 Adoptar de manera responsable y con progresiva autonomía medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante accidentes derivados de la práctica de actividad física, aplicando medidas básicas de primeros auxilios.

1.5 Analizar y valorar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción.

1.6 Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como los riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

**Competencia específica 2.** Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o de la compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y los resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

**Competencia específica 3.** Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o

de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

**Competencia específica 4.** Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

4.1 Gestionar la participación en juegos motores y otras manifestaciones artístico-expresivas vinculadas tanto con la cultura propia como con otras, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2 Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.

**Competencia específica 5.** Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2 Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

### **Criterios de evaluación 3º Y 4º ESO: Sólo seleccionaremos el presente curso los de 3º ESO**

**Competencia específica 1.** Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

1.1 Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal.

1.2 Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3 Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.

1.4 Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando medidas específicas de primeros auxilios.

1.5 Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad.

1.6 Planificar, desarrollar y compartir con seguridad la práctica física cotidiana manejando recursos y aplicaciones digitales vinculados al ámbito de la actividad física y el deporte.

**Competencia específica 2.** Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

2.1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.

2.2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3 Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

**Competencia específica 3.** Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

3.1 Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, evitando la competitividad desmedida y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2 Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3 Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

**Competencia específica 4.** Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales.

4.1 Comprender y practicar diversas modalidades relacionadas con la cultura propia, la tradicional o las procedentes de otros lugares del mundo, identificando y contextualizando la influencia social del deporte en las sociedades actuales y valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

4.2 Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento y ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo.

4.3 Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

**Competencia específica 5.** Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano.

5.1 Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y desarrollando actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2 Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas.

### **Criterios de evaluación de Bachillerato: Tendremos en cuenta para 1º de Bachillerato**

**Competencia específica 1.** Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.

1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, según las necesidades e intereses individuales y respetando la propia realidad e identidad corporal, evaluando los resultados obtenidos.

1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores o futuros desempeños profesionales.

1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.

1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud,

aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.

1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.

**Competencia específica 2.** Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.

2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión y control, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.

2.3. Identificar, analizar y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos o situaciones motrices variadas, identificando errores comunes y proponiendo soluciones a los mismos.

**Competencia específica 3.** Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la autosuperación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo y empatía al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y producciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

**Competencia específica 4.** Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y

desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su evolución hasta la actualidad y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

**Competencia específica 5.** Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

5.1. Promover y participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Practicar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

## **7.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN RELACIONADOS CON LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE: 2º, 4º Y 2º BACHILLERATO**

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.

2 ESO: CRITERIOS	ESTANDARES DE APRENDIZAJE
<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.	<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>
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>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>
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.	<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>
8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CMCT, CAA, CSC.	<p>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>
9. Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo. CCL, CSC.	<p>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>
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>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>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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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>• Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>• Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</li> </ul>
<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>6.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>6.2. 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>6.3. 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</li> <li>• Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</li> <li>• Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</li> </ul>
<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CMCT, CAA.</p>	<p>5.1. 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>5.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>5.3. 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>5.4. 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> <li>• Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</li> <li>• 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.</li> <li>• Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</li> </ul>
<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>4.3. 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>4.4. 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>4.5. 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</li> <li>• Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</li> <li>• Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</li> </ul>
<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>4.1. 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>4.2. 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>4.3. 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</li> <li>• Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</li> <li>• Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</li> <li>• Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</li> <li>• Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</li> </ul>

<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>3.1. 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>3.2. 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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</li> <li>• Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</li> <li>• Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</li> </ul>

<p align="center"><b>2º BACHILLERATO</b></p>	<p align="center"><b>2º BACHILLERATO</b></p>
<p align="center"><b>CRITERIOS DE EVALUACION Orden 15/01/2021</b></p>	<p align="center"><b>ESTANDARES DE APRENDIZAJE Orden 15/01/2021</b></p>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</li> <li>• Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</li> <li>• Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</li> <li>• Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</li> <li>• Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</li> <li>• Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</li> </ul>

<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, SleP.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</li> <li>○ 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.</li> <li>○ Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</li> <li>○ Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</li> <li>○ Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</li> <li>● Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</li> <li>● Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</li> <li>● 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.</li> </ul>

<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</li> <li>• Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</li> <li>• Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</li> <li>• 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.</li> <li>• Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</li> <li>○ Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</li> <li>○ Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</li> </ul>

<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.</li> <li>○ Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</li> </ul>
<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</li> <li>● Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</li> </ul>

### 7.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

Se utilizarán diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos, ajustados a los criterios de evaluación y a las características específicas del alumnado .

#### Evaluación del alumnado:

<i>Ámbito cognitivo</i>	<i>Ámbito psicomotor</i>	<i>Ámbito socio-afectivo</i>
<p>Actividades y/o trabajos escritos referentes a las Unidades Didácticas trabajadas. (inclusive las referentes al Plan de mejora lingüística)</p>	<p>Rúbricas de las pruebas prácticas específicas de la unidad didáctica, mediante la observación sistemática de escalas categoriales.</p>	<p>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>.</p>
<p>Portfolios.</p>	<p>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.</p>	<p>Listas de control- Anotaciones diarias de asistencia a clase, puntualidad o retraso.</p>
<p>Cuaderno del alumno.</p>	<p>Observación sistemática - Escalas de observación.</p>	<p>Autoevaluación.</p>
<p>Exámenes escritos</p>	<p>Baterías de test de condición física</p>	<p><i>Rúbricas de seguimiento.</i> Observación de la presencia de hábitos preventivos e higiénicos.</p>

**Evaluación del profesorado:** 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:** Conjunta en la que participan alumnado y profesorado.

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 los diferentes cursos de ESO y Bachillerato:

- o En cada UDI y UT, se evaluarán los criterios de evaluación seleccionados en esa unidad, que indican los niveles de desempeño de las competencias específicas de cada curso de EF y que se desarrollan a través de los saberes básicos en las situaciones de aprendizaje.
- o Cada UD tendrá al menos 2 instrumentos de evaluación y 2 pruebas de evaluación de carácter teórico práctico.
- o La nota final de trimestre será la media porcentual de las UDI/UT trabajadas.
- 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 UDIS/UT pendientes.
- o El profesorado le proporcionará un soporte teórico de los contenidos a evaluar de cada unidad a través de exámen teórico.
- o El uso del móvil en las clases de EF, está pohoibido, a excepción de alguna actividad puntual que el profesorado estime oportuno y que autorizará la familia para su uso
- o Notas extra que suben la nota hasta un máximo de 1 punto 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.
  - Competir fines de semana, concursos, exhibiciones...
  - Traer la bicicleta al instituto al menos un 50% de los días de clase del año.
  - Realizar trabajos que se cuelgan en la pagina 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 por trimestres) de la práctica de 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, al alumnado 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 diferentes ejercicios y alternativas.
- c) Se propondrán las siguientes actividades:
  - Cimplimentar la ficha de sesión de la práctica diaria de clase.

- **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 la supervisión del profesorado.
  - **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 salud o temas de actualidad deportiva.
- Desarrollo de un **contenido distinto** que le sea posible realizar, acorde con los criterios de cada UDI/UT para evaluarlo sobre éstos criterios.

### **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, e informará debidamente al alumnado y a las familias.

Para aquel alumnado que se matricule en un nivel donde no se imparta la materia de Educación Física, se realizará un examen de los saberes básicos/contenidos mínimos del curso anterior, así como un seguimiento trimestral a través de entrega de trabajos. A continuación se expone el listado del alumnado con la materia de EF pendiente del curso o cursos anteriores.

### **ALUMNOS PENDIENTES CURSO 2021-2022**

2ºESO	1º PENDIENTE	3º ESO	1º y 2º PENDIENTES
2º A - Jesús Campos Campos - Yassir Hamim Houaoura 2º B - Daniel Fernández Santiago		3º A - Natalia Moreno Martínez 3º C - Luis Jimenéz Fernández	

### **8. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

Para la **Educación Física**, se proponen una serie de pautas para la atención del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo a nivel general que son las siguientes

#### **Alumnado con discapacidad Física 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.**

Le proporcionaremos en cada tema o unidad actividades para que pueda avanzar y ampliar contenidos.

**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.

### **Alumnado con dificultades de aprendizaje**

Por capacidad intelectual límite, por TDH, dislexia, disortografía. Las actuaciones en EF, a nivel motriz son como para el resto de la clase, haremos un mayor refuerzo en los aspectos teóricos, apuntes, que intentaremos simplificar, por otro lado, las pruebas escritas, les daremos más tiempo, más espacio entre pregunta y pregunta, la letra de los enunciados de las preguntas más grandes.

**El alumnado TDH:** Le proporcionaremos pautas básicas de relajación y respiración, y controlaremos su atención para que no se disperse y se concentre en las explicaciones.

**El alumnado de PMAR** nos encontramos con alumnados 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.

## ***ALUMNADO DE NUESTRO CENTRO POR CURSOS:***

### **1º ESO**

#### **- 1º ESO A**

1. Hay un alumno con TDAH.
2. Un alumno con un nivel bajo del idioma.
3. Una alumna con problemas de corazón (la cual sigue actuaciones como no poder subir al gimnasio).

#### **-1º ESO B:**

1. Hay un alumno con capacidad límite.

#### **- 1º ESO C:**

1. Hay alumna que falta constantemente.

2. Un alumno con capacidad límite.
3. Dos alumnos con desconocimiento el idioma.
4. Dos alumnos con problemas de escoliosis.
5. Un alumno que no ha venido nunca.
6. Un alumno con problemas graves de conducta.

### **2º ESO:**

#### -2º ESO A

1. Una alumna de altas capacidades.
2. Una alumna asperger. Actuaciones: debemos tenerla cerca, explicar con pictogramas algunas actividades y sobre todo dejarle más tiempo para los exámenes.

#### -2º ESO B:

1. Una alumna con desconocimiento del idioma.
2. Un alumno con capacidad límite.
3. Un alumno que falta mucho.

#### -2º ESO C

1. Una alumna con alergia y asma.

### **3º ESO**

- 3 ESO A: 4 alumnos PMAR, 1 alumno dislexia

- 3º ESO B: 1 alumnos con miocardiopatía asociada a distrofia msucular, Actuaciones: bajar la intensidad de los ejercicios, fundamentalmente aeróbicos, y descanso cuando lo necesite.  
También tenemos 5 alumnados de PMAR en dicha clase.

- 3º ESO C: 2 alumnos de altas capacidades, 1 alumno con dislexia y eplilepsia. Actuaciones con el alumno con epilepsia: a nivel motor no hay ningún problema, solo en caso de crisis, debemos aplicarle el medicamento que el alumno lleva consigo. Para la dislexia: en los trabajos escritos, exámenes escritos, no penalizan las faltas de ortografía.

2 alumnados de PMAR

### **4º ESO**

- 4º ESO A: 3 alumnos altas capacidades

- 4º ESO C: 1 alumno asperger. Actuaciones asperger: a nivel motor, no presenta ningún problema, puede seguir el ritmo de la clase; en cuanto al contenido teórico, tanto en los exámenes como en los trabajos, se les especificará de forma muy clara las preguntas o tareas a desarrollar, dejarle más tiempo.

- **1º BACHILLERATO** (Humanidades): 1 alumno capacidad límite, 1 alumno con dislexia, 1 alumno con refuerzos.

1º Bachillerato (Ciencias y Tecnología) 1 alumna con altas capacidades: talento complejo.

## **9. ELEMENTOS TRASVERSALES**

Según la O. 15/01/21, como elementos transversales a trabajar en las situaciones de aprendizaje de las diferentes unidades de trabajo y UD a lo largo del curso y para todos los cursos de ESO y Bachillerato, serán los siguientes

1. La Comprensión lectora.
2. La no discriminación por discapacidad.
3. La igualdad efectiva entre hombres y mujeres, prevención de violencia de género. Respeto a los derechos humanos y rechazo a la violencia terrorista, desarrollo sostenible y el medio ambiente. Los riesgos de explotación y abuso sexual.
4. Desarrollo y afianzamiento del espíritu emprendedor.
5. La actividad física, competencia motriz y la dieta equilibrada.
6. La Educación y seguridad vial.

## **10. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES. PLANES Y PROGRAMAS DEL CENTRO**

El departamento de EF, analizando los planteamientos curriculares y las propuestas de actividades general del centro acordamos proponer las siguientes actividades

<b><i>CURSO</i></b>	<b><i>FECHA</i></b>	<b><i>ACTIVIDAD</i></b>	<b><i>DURACION</i></b>	<b><i>PROFESOR</i></b>
1º ESO	Mayo	Actividades Físico –deportivas en el Medio Natural: Senderismo	1 día	Marcos
2º ESO	Finales de mayo	Actividades Físico –deportivas en el Medio Natural: Orientación	1 día	Marcos
3º ESO	Finales Junio	Actividades náuticas de multiaventura: Padel surf, Kayak, tirolina, orientación, tiro con arco..	1 día	M. Mar
1º Bachillerato 2º Bachillerato	Junio Febrero- Marzo	Actividades nauticas en Salobreña Curso Esquí- Snowboard	2 días	M. Mar- Miguel Ángel Paqui

## ***PROYECTOS Y PLANES DEL CENTRO***

Desde la materia de Educación física, en los diferentes curso de la ESO y Bachillerato, participaremos en los diferentes planes y programas que se desarrollan en el centro con las actividades que nos ofezcan las personas coordinadoras de dichos planes y programas, destacamos entre ellos:

- Programa Forma Jovén dentro del proyecto de innovación educativa de Hábitos de vida saludable.
- Plan de Igualdad en Educación.
- Proyecto STEM
- Proyecto Escuela Espacio de Paz.
- El deporte en la escuela.
- Liga LED.

## **11. RELACIÓN ENTRE BLOQUES DE CONTENIDOS Y DIFERENTES ELEMENTOS CURRICULARES PARA LOS CURSOS DE ESO Y BACHILLERATO.**

### PROGRAMACIÓN 1º, 3º Y 1º BACHILLERATO

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

### 2º ESO:

<b>1 CICLO</b>	<b>2 ESO</b>	<b>1 CICLO</b>	<b>2 ESO</b>	<b>BLOQ. DE CONTENIDOS</b>	<b>UD</b>	<b>T</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>CONTENIDOS Orden 14/7/16</b>			
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	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.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas. 1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado. 1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico. 1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando	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	<b>J Y D</b>	<b>3</b>	"PR "El C (4) Los carr Judo "Sun Jueg "PRE Jueg BM Jueg Jueg 4 tiro Siste Regl "CO DEP - Pet

		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.	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.	AFMN	5	- Fre cani "¿D - No del r - Ori estre simb - Usa map de p DESI patir -Eva conc apre
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos. CCL, CAA, CSC, SIEP, CEC.	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.	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.	EXP COR	6	" 1, - crea (des anur - anda
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o	3. Resolver situaciones motrices de oposición,	3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos	1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-			"PR
				JD		

colaboración opositor, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

colaboración opositor, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes. CMCT, CAA, CSC, SIEP.

3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración opositor 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.

para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.  
3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.  
3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.  
3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  
4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  
4.3. Relaciona las adaptaciones

deportivas individuales y colectivas.  
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.  
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.

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.

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.

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.

**SALUD**

**1**

**3**

"El C  
(4)  
Los  
carr  
Jude  
"Sur  
Jueg  
  
"PR  
Jueg  
BM  
Jueg  
Jueg  
4 tiro  
Siste  
(1).  
Reg  
  
"CO  
DEP  
- Pe  
- Fre  
cani

" ¿ C  
- Pre  
norm  
-  
-  
de la  
-  
esfu  
(puls  
-  
del c  
-  
desa  
-  
de v  
equi  
alim  
AF y

		<p>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>6. Control de la intensidad de esfuerzo.</p> <p>7. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.</p>	<p>- ru2 (duc Post Lesio 3. Ha alcol</p>
<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</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.</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</p>	<p>1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana. Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>2. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud. El descanso y la salud.</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>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>CF</p> <p>1 ¿CÓ</p> <p>2 "A P</p> <p>-Def difer caler de a -Exp alum larg de c -Jue CFB. -Jue -Circ -Higi ejer -Res resp Shul -Eva conc apre</p>

<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.</p>	<p>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>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. 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.</p>	<p><b>SALUD</b> <b>CF</b></p>	<p><b>1</b> <b>Y</b> <b>2</b></p>	<p>¿CÓ MEJ  "A P</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 los demás y aceptando sus aportaciones.</p>	<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación, y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones. CAA, 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>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. 11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</p>	<p><b>J Y D</b></p>	<p><b>3</b> <b>Y</b> <b>4</b></p>	<p>"PR "PR "CO DEP</p>

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

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 Respetar 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.

AFMN

5

“¿D...  
- No...  
del r...  
- Ori...  
estre...  
simb...  
Uso...  
map...  
de p...  
DESE...  
patir...

“NO...  
cont...  
- Ori...  
arbo...  
- Jue...

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.

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.

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.

AFMN

5

“¿D...  
“NO...

10. Utilizar las

10. Utilizar las

10.1. Utiliza las

11. Uso responsable de las

TODOS

TODOS

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.

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.

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.

tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

LOS BLOQUE S

MÁS PRO TRIN

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

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

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.

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. 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.

AFMN 5

TOD MÁS PRO TRIN

2º CICLO	4º ESO	2º CICLO	4º ESO	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE EVALUACION Orden 14/7/16	ESTANDARES DE APRENDIZAJE RD 1105/2014	CONTENIDOS	B. CONTENIDOS

RD 1105/2014				OS
	<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>	J y D
	<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>	EC
	<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.  3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.  3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.  3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.  3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.  3.6. Argumenta estrategias o posibles</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.  7. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores. Las características de cada participante. Los factores presentes en el entorno.</p>	J y D

		soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y 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
	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>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>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
	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>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</p>	<p>7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>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.</p> <p>9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.</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>	CF

		sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz	<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>	
	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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</li> <li>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</li> <li>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</li> </ol>	<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> <p>9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>	J Y D
	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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Juegos populares y tradicionales.</li> <li>3. Juegos alternativos.</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>	J Y D
	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.	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.</li> <li>9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <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, etc.</li> <li>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.</li> <li>16. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</li> <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: escalada, vela, kayaks, etc.</li> <li>2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.</li> <li>3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.</li> <li>4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.</li> <li>5. Aprendizaje del manejo de equipos</li> </ol>	AFMN

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

			<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>	
--	--	--	--	--

**2º BACHILLERATO**

**CRITERIOS DE EVALUACIÓN**  
**Orden 15/01/2021**

**ESTANDARES DE APRENDIZAJE**

**CONTENIDOS**

**BLOQ. DE CONTENIDOS**

**UD**

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, Slep.

- Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
- Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
- Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

**UD2. Deportes colectivos: Voleibol**

- Repaso: toque dedos, toque de antebrazos
- Técnica : Saque y tipos toques
- Técnica de saque y práctica en situaciones 3x3
- Práctica de tipos de saques.
- Saque, recepción y colocación
- Saque, recepción, colocación y remate en situaciones 3x.3
- Saque, recepción, colocación remate y bloqueo en situaciones 4x4.
- Sistema de recepción w con colocador por turno.
- Situacione 6x6
- Partidos
- Partidos**

**UD. 3: Baloncesto: De aquí a la NBA**

**UD. 4: Los deportes de raqueta: Badminton**

2,3,4

2

2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más

- Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

**UD.6: EXPRESIÓN CORPORAL**

5

6

apropiadas a la intencionalidad de la composición. CCL, CAA, CSC, SleP, 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, SleP.

- Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.
- Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
  - \* Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.
  - 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.
  - Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.
  - Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.
  - Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

## **UD2. Deportes colectivos: Voleibol**

### **UD. 3 Baloncesto: “De aquí a la NBA”**

- Familiarización
- Técnica: Posición fundamental. Bote y fintas
- Parada en un tiempo y dos tiempos.
- Entrada a canasta derecha e izquierda con fintas
- Lanzamiento a canasta
- Táctica colectiva básica. Pared y bloqueos directos
- Táctica colectiva básica. Bloqueos indirectos
- Táctica colectiva. 3 x 3. Defensa individual
- Táctica colectiva. 5 x 5. Defensa zona
- Reglamento 5x5
- Exámen de Técnica.
- Examen de táctica situaciones de juego 5x5.

### **UD.4: Los deportes de raqueta: Badminton**

- Saque de derecha y revés
- Golpes de mano alta. Drive
- Golpes de mano alta. Clear
- Golpes de mano alta. Drop
- Golpes de mano alta. Remate
- Golpes de mano alta. Dejadas: Push y brush
- Golpes de mano baja. Lob
- Juego de dobles
- Examen técnica
- Exámen en situaciones de juego.

4. Mejorar o mantener los

- Integra los conocimientos

## **UD 1: APRENDIENDO A ENTRENAR**

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.

sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

- Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
- Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
- 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.

-Comprueba tu forma. Test de CF. Trabajo cooperativo.

-Test de CF

-Carrera continua

-Fartleck

-Entrenamiento total.

-Interval training.

-Circuit training

-Carrera por el paseo de Antonio Machado de 40' evaluable.

-Fuerza I

-FuerzaII

-Velocidad

-Estiramientos, pilates y yoga

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.

- 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.
- Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.
- Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.
- Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.
- 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.
- Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el

**UD1:  
APRENDIENDO A  
ENTRENAR**

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,

estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.

- 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.
- 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.
- Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
- Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
- Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
- Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.
- Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
- Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
- Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión

**UD. 2: Deportes colectivos: Voleibol**

**UD. 3: Baloncesto: “De aquí a la NBA”**

**UD. 6: Montajes expresivos**

**UD. 6: MONTAJES EXPRESIVOS**

6

6

- El acrosport: Normas de seguridad. Agarres. Los bancos. Figuras básicas parejas
- Figuras de más de 3 personas.
- Composiciones de acrosport con danzas
- Prácticas expresivas y creativas
- Prácticas expresivas y creativas
- Ensayos
- Exhibición y evaluación.

**UD5. Los deportes en la naturaleza.**

5

5

- Escalada: Familiarización. Nudos
- Esquí- Snowboard. Curso de iniciación.
- Evaluación

**Todas las UD**

**1º ESO:****COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS:**

CC	Descriptores operativos
<b>a) Competencia en comunicación lingüística (CCL)</b>	<p>CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal iniciándose <i>progresivamente en el uso de la (con)</i> coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales...</p> <p>CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud <i>reflexiva (crítica)</i> textos orales, escritos, signados o multimodales...</p> <p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta <i>siguiendo indicaciones (de manera progresivamente autónoma)</i> información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad...</p> <p>CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; <i>reconoce muestras relevantes del (aprecia el)</i> patrimonio literario...</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la <i>gestión (resolución)</i> dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas...</p>
<b>b) Competencia plurilingüe (CP)</b>	<p>CP1. Usa con cierta eficacia (eficazmente) una o más lenguas, además de la lengua familiar, para responder a sus necesidades comunicativas breves, sencillas y predecibles (necesidades comunicativas) ...</p> <p>CP2. Utiliza progresivamente estrategias adecuadas que le permiten (Realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para) comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico...</p> <p>CP3. Conoce, respeta y <i>muestra interés (valora)</i> por la diversidad lingüística y cultural presente en <i>su entorno próximo (en la sociedad)</i>, <i>permitiendo conseguir su desarrollo personal y valorando su importancia (integrándola en su desarrollo personal)</i> como factor de diálogo...</p>
<b>c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)</b>	<p>STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios <i>de la actividad matemática (del razonamiento matemático)</i> en situaciones <i>habituales de la realidad (conocidas)</i> ...</p> <p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos <i>observados que suceden en la realidad más cercana (que ocurren a su alrededor)</i></p> <p>STEM3. <i>Realiza (Plantea y desarrolla)</i> proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, <i>buscando soluciones de manera creativa e innovadora (para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa)</i> ...</p> <p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos <i>(de forma clara y precisa)</i> en diferentes formatos (tablas, diagramas, gráficos, fórmulas, esquemas...) ...</p> <p>STEM5. <i>Aplica (Emprende)</i> acciones fundamentadas científicamente para promover la <i>salud (salud física, mental y social)</i> y <i>cuidar (preservar)</i> el medio ambiente y los seres vivos...</p>
<b>d) Competencia digital (CD)</b>	<p>CD1. Realiza, <i>de manera autónoma</i>, búsquedas en internet, seleccionando <i>la información más adecuada y relevante (los resultados de manera crítica y archivándolos)</i>, y reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad...</p> <p>CD2. Gestiona <i>(y utiliza)</i> su entorno personal digital de aprendizaje <i>(para construir conocimiento y crear contenidos digitales)</i>, mediante estrategias de</p>

tratamiento de la información...

CD3. Participa y colabora a través de herramientas o plataformas virtuales que le permiten interactuar y comunicarse de manera adecuada *a través del trabajo cooperativo*, compartiendo contenidos, información y datos...

CD4. *Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, (Identifica riesgos y adopta)* medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente...

CD5. Desarrolla, *siguiendo indicaciones, algunos programas*, aplicaciones informáticas sencillas y *determinadas soluciones digitales (y soluciones tecnológicas sencillas)* que le ayuden a resolver...

**e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**

CPSAA1. *Toma conciencia (Regula) y expresa* sus propias emociones *afrontando con éxito, optimismo y empatía (fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y)* la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje...

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud (*relacionados con factores sociales*), desarrolla (*consolida*) hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés...) ...

CPSAA3. *Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos (Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias)* de las demás personas...

CPSAA4. *Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora (Realiza autoevaluaciones)* de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje...

CPSAA5. *Se inicia en el planteamiento de objetivos (Planea objetivos)* a medio plazo y *comienza a desarrollar estrategias (desarrolla procesos metacognitivos)* de retroalimentación para aprender de sus errores.

**f) Competencia ciudadana (CC)**

CC1. Toma conciencia de la importancia de los valores y normas éticas como guía de la conducta individual y social, participando de forma respetuosa, dialogante y constructiva en actividades grupales en cualquier contexto (*demuestra respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto*).

CC2. *Participa, de manera progresiva, (Participa)* en actividades comunitarias de trabajo en equipo que promuevan una convivencia pacífica, respetuosa y democrática, tomando conciencia del compromiso con la igualdad de género y el respeto por la diversidad.

CC3. Reflexiona y valora (*comprende y analiza*) sobre los principales problemas éticos de actualidad, *mediante una actitud dialogante (afrentando la controversia moral con actitud dialogante y argumentativa)* basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación...

CC4. Comprende las relaciones de interdependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales, *promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad (y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable)*.

**g) Competencia emprendedora**

CE1. *Se inicia en el análisis y reconocimiento de necesidades (Analiza necesidades y oportunidades)* y hace frente a retos con actitud crítica

(CE) valorando las posibilidades de un desarrollo *sostenible* (*haciendo balance de su sostenibilidad*) ...

CE2. *Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias (Evalúa las fortalezas y debilidades propias), utilizando estrategias de autoconocimiento (haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia) ...*

CE3. *Participa en (Desarrolla) el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas (y toma decisiones, de manera razonada), así como en la realización de tareas previamente planificadas (utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión) ...*

**h) Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC)**

CCEC1. *Conoce y aprecia con sentido crítico (y respeta) los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, tomando conciencia de la importancia de (implicándose en) su conservación...*

CCEC2. *Reconoce, disfruta y se inicia en el análisis de (analiza con autonomía) las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio...*

CCEC3. *Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones, desarrollando, de manera progresiva, su autoestima y creatividad en la expresión, a través de su propio cuerpo, de producciones artísticas y culturales...*

CCEC4. *Conoce y se inicia en el uso (utiliza) de manera creativa de diversos soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, seleccionando las más adecuadas a su propósito, para la creación de productos artísticos y culturales...*

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable</b> , seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	<p>1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.</p> <p>1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</p> <p>1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.</p> <p>1.4. Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.</p> <p>1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y</p>

comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

3.2. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

2. **Adaptar**, con progresiva autonomía en su ejecución, **las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas**, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, **para resolver situaciones de carácter motor** vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

3. **Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad**, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

#### 4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las

posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.

#### 5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable

aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Reconocer las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma guiada el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.

### SABERES BÁSICOS:

#### BLOQUE DE SABERES

#### SABERES BÁSICOS

##### A. Vida activa y saludable

EFI.2.A.1. Salud física  
EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.  
EFI.2.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.  
EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.  
EFI.2.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.  
EFI.2.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.  
EFI.2.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.  
EFI.2.A.1.7. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.  
EFI.2.A.1.8. Características de las actividades físicas saludables.  
EFI.2.A.2. Salud social  
EFI.2.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.  
EFI.2.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al

odio en el deporte. EFI.2.A.3. Salud mental EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. EFI.2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. EFI.2.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. EFI.2.A.3.4. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

## **B. Organización y gestión de la actividad física**

EFI.2.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. EFI.2.B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. EFI.2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. EFI.2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.2.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales. EFI.2.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices EFI.2.B.8.1. Calzado deportivo y ergonomía. EFI.2.B.8.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. EFI.2.B.8.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. EFI.2.B.8.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. EFI.2.B.8.5. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

## **C. Resolución de problemas en situaciones motrices**

EFI.2.C.1. Toma de decisiones EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud. EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. EFI.2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

## **D. Autorregulación emocional e interacción social en**

EFI.2.D.1. Gestión emocional EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de

<b>situaciones motrices</b>	superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional. EFI.2.D.2. Habilidades sociales EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo. EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
<b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b>	EFI.2.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. EFI.2.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad. EFI.2.E.3. Usos comunicativos de la corporalidad EFI.2.E.3.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. EFI.2.E.3.2. Técnicas de interpretación. EFI.2.E.4. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El flamenco. EFI.2.E.5. Deporte y perspectiva de género EFI.2.E.5.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. EFI.2.E.5.2. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras). EFI.2.E.5.3. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.
<b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>	EFI.2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. EFI.2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas. EFI.2.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares). EFI.2.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos. EFI.2.F.5. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz. EFI.2.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces. EFI.2.F.7. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. EFI.2.F.8. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

### RELACIÓN DE ELEMENTOS CURRICULARES:

1º ESO					
Competencia Específica	Competencia Clave- Descriptores operativos	Objetivos	Criterios de evaluación	Saberes básicos	UT
1	CCL 1, CCL2, CCL3, CCL4, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	a, b, e, f,	1.1.	EFI.2.A.1.1., EFI.2.A.3.1.,	1
		g, k	1.2.	EFI.2.B.4.	2
			1.3.	EFI.2.A.1.1., EFI.2.A.1.2.,	4
			1.4.	EFI.2.A.1.3.,	
			1.5.	EFI.2.A.1.4., EFI.2.A.1.5.,	
			1.6.	EFI.2.B.3.	
				EFI.2.F.1.	
				EFI.2.B.7.	
				EFI.2.A.2., EFI.2.A.3.3.,	
				EFI.2.B.5.	

2	CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	b, g, i, k	2.1.	EFI.2.B.5., EFI.2.B.6. EFI.2.A.3.1., EFI.2.B.2.,	5
			2.2.	EFI.2.B.4., EFI.2.C.1.1.,	6
			2.3.	EFI.2.C.5., EFI.2.C.6., EFI.2.D.1.1., EFI.2.D.1.2.	10
				EFI.2.C.1.1., EFI.2.C.1.3., EFI.2.C.1.4., EFI.2.C.1.5., EFI.2.C.4., EFI.2.C.5. EFI.2.C.1.1., EFI.2.C.2., EFI.2.C.3., EFI.2.C.4., EFI.2.C.5.	
3	CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3	a, b, c, d, g, h, j, k	3.1.	EFI.2.A.3.2., EFI.2.B.1.,	3
			3.2.	EFI.2.D.1.1., EFI.2.D.2.2.,	4
			3.3.	EFI.2.D.2.3.	5
				EFI.2.C.5., EFI.2.D.1.2., EFI.2.D.2.1.	6 7
				EFI.2.A.2., EFI.2.D.2.1., EFI.2.D.2.3.	9
4	CP3, CD3, CC1 ,CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	c, d, g, j, k, l	4.1.	EFI.2.E.1., EFI.2.E.2.	4
			4.2.	EFI.2.E.5.	8
			4.3.	EFI.2.B.4., EFI.2.C.2., EFI.2.E.3.1., EFI.2.E.3.2., EFI.2.E.4., EFI.2.E.5.	
5	STEM1, STEM3, STEM4, STEM5, CD1, CD2, CD5 CC4, CE1, CE3	a, j, k	5.1.	EFI.2.F.2., EFI.2.F.3., EFI.2.F.4.,	4
			5.2.	EFI.2.F.5.	8
				EFI.2.B.7., EFI.2.F.1., EFI.2.F.2., EFI.2.F.3., EFI.2.F.4., EFI.2.F.7., EFI.2.F.8.	10

## RELACIÓN UT CON SABERES BÁSICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

UT	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>1. Calentando y testeando motores.</b> Calentamiento general (AMEI 1322), la Frecuencia Cardíaca y los test de Condición Física.	EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. EFI.2.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas. EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social. EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo. EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).	1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.  1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz

Asertividad y autocuidado.

saludable y responsable.

**2. Píldoras de salud.** Juegos de Condición Física y hábitos posturales y nutricionales.

EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. EFI.2.A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. EFI.2.A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física. EFI.2.A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación. EFI.2.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. EFI.2.A.1.8. Características de las actividades físicas saludables. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.

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

EFI.2.A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte. EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. EFI.2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. EFI.2.A.3.3. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. EFI.2.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en

1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.

2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un

desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible. EFI.2.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

#### **4. Al Compás de las cuerdas.**

Habilidades motrices con combas. Retos individuales y colectivos.

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

EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud. EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. EFI.2.C.5.

Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. EFI.2.C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.

#### **5. EF-ecto Igualdad:**

Juegos y retos cooperativos. Deportividad y trabajo en equipo.

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

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

EFI.2.A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal. EFI.2.A.3.3.

Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios,

compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

4.2. Reconocer las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.

2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de

estereotipos o experiencias negativas. EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices. EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos. EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional. EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas.

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

EFI.2.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. EFI.2.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación. EFI.2.B.2. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. EFI.2.B.3. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. EFI.2.C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición. EFI.2.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un

decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.

2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

3.2. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a

móvil.

través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

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

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

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

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

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

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

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

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

EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas).

Asertividad y autocuidado.

2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

**8. Animal** EFI.2.B.5. Herramientas digitales

1.4. Identificar los protocolos de

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

para la gestión de la actividad física.  
EFI.2.B.6. Uso de internet y de  
diversas herramientas informáticas:  
búsqueda, selección y elaboración  
de información relacionada con la  
actividad físico-deportiva y  
presentación de la misma. EFI.2.B.7.  
Riesgos de internet y uso crítico y  
responsable de las herramientas y/o  
plataformas digitales. EFI.2.B.8.  
Prevención de accidentes en las  
prácticas motrices EFI.2.B.8.1.  
Calzado deportivo y ergonomía.  
EFI.2.B.8.2. Medidas de seguridad  
en actividades físicas dentro y fuera  
del centro escolar. EFI.2.B.8.3.  
Actuaciones básicas ante accidentes  
durante la práctica de actividades  
físicas. EFI.2.B.8.4. Técnica PAS  
(proteger, avisar, socorrer).  
Protocolo 112. EFI.2.B.8.5.  
Protocolo RCP (reanimación  
cardiopulmonar).

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

EFI.2.A.2.2. Análisis crítico de los  
estereotipos corporales, de género y  
competencia motriz, y de los  
comportamientos violentos e  
incitación al odio en el deporte.  
EFI.2.A.3.1. Aceptación de  
limitaciones y posibilidades de  
mejora ante las situaciones motrices.  
EFI.2.A.3.2. La actividad física  
como fuente de disfrute, liberación  
de tensiones, cohesión social y  
superación personal. EFI.2.A.3.3.  
Reflexión sobre actitudes negativas  
hacia la actividad física derivadas de  
ideas preconcebidas, prejuicios,  
estereotipos o experiencias  
negativas. EFI.2.E.1. Aportaciones  
de la cultura motriz a la herencia  
cultural. EFI.2.E.2. Los juegos y las  
danzas como manifestación de la  
interculturalidad. EFI.2.E.3. Usos  
comunicativos de la corporalidad  
EFI.2.E.3.1. Expresión de  
sentimientos y emociones en  
diferentes contextos. EFI.2.E.3.2.  
Técnicas de interpretación.  
EFI.2.E.4. Práctica de actividades  
rítmico-musicales con carácter  
artístico-expresivo. EFI.2.E.5.

intervención y medidas básicas de primeros  
auxilios que es necesario aplicar ante  
situaciones relacionadas con accidentes  
derivados de la práctica de actividad física.

2.1. Participar en el proceso de creación  
de proyectos motores de carácter  
individual, cooperativo o colaborativo,  
estableciendo mecanismos para  
reconducir los procesos de trabajo,  
utilizando con ayuda estrategias de  
autoevaluación y coevaluación e iniciando  
actitudes de superación, crecimiento y  
resiliencia.

2.1. Participar en el proceso de creación  
de proyectos motores de carácter  
individual, cooperativo o colaborativo,  
estableciendo mecanismos para  
reconducir los procesos de trabajo,  
utilizando con ayuda estrategias de  
autoevaluación y coevaluación e iniciando  
actitudes de superación, crecimiento y  
resiliencia.

2.2. Actuar correctamente con una  
interpretación aceptable en contextos  
motrices variados, aplicando con ayuda  
principios básicos de la toma de  
decisiones en situaciones lúdicas, juegos  
modificados y actividades deportivas a  
partir de la anticipación, adecuándose a  
las demandas motrices, a la actuación del  
compañero o compañera y de la persona  
oponente (si la hubiera) y a la lógica  
interna en contextos de actuación  
facilitados, reales o simulados,  
reflexionando sobre los resultados  
obtenidos.

2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de  
control y dominio corporal al emplear los  
componentes cualitativos y cuantitativos de  
la motricidad, haciendo frente a las

Deporte y perspectiva de género  
EFI.2.E.5.1. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. EFI.2.E.5.2. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).

demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

**10.**  
**Naturalmente:**  
Desplazamiento activo.  
Senderismo.  
Medio ambiente.  
Juegos de pistas.  
Juegos de trepa.  
Rally  
Fotográfico.

EFI.2.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.  
EFI.2.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. EFI.2.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales. EFI.2.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices  
EFI.2.B.8.1. Calzado deportivo y ergonomía.  
EFI.2.B.8.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. EFI.2.B.8.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. EFI.2.B.8.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112. EFI.2.B.8.5. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). EFI.2.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica

1.4. Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.

1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma guiada el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas

de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces. en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.

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

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

## **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

- 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 *hoja de observación*.
- 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. *Rúbricas de seguimiento*. Observación de la presencia de hábitos preventivos e higiénicos.

### 3º ESO:

#### COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS:

CC	Descriptores operativos
<b>a) Competencia en comunicación lingüística (CCL)</b>	<p>CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.</p> <p>CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.</p> <p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.</p> <p>CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.</p>
<b>b) Competencia plurilingüe (CP)</b>	<p>CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.</p> <p>CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.</p> <p>CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su</p>

	desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.
<b>c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)</b>	<p>STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.</p> <p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia</p> <p>STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.</p> <p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos...), y aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal, con ética y responsabilidad para compartir y construir nuevos conocimientos.</p> <p>STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.</p>
<b>d) Competencia digital (CD)</b>	<p>CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.</p> <p>CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.</p>

	<p>CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.</p> <p>CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.</p> <p>CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.</p>
<p><b>e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)</b></p>	<p>CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.</p> <p>CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.</p> <p>CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.</p> <p>CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.</p> <p>CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.</p>
<p><b>f) Competencia ciudadana (CC)</b></p>	<p>CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.</p> <p>CC2. Analiza y asume fundadamente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.</p> <p>CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y</p>

	<p>de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.</p> <p>CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.</p>
<p><b>g) Competencia emprendedora (CE)</b></p>	<p>CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.</p> <p>CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.</p> <p>CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender</p>
<p><b>h) Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC)</b></p>	<p>CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.</p> <p>CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.</p> <p>CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.</p> <p>CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.</p>

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>1. <b>Adoptar un estilo de vida activo y saludable</b>, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planificar y autorregular la práctica de <b>actividad física</b>, orientada al concepto integral de Salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la Autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.</li> <li>• Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.</li> <li>• Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</li> <li>• Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.</li> <li>• Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.</li> <li>• Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.</li> </ul>
<p>2. <b>Adaptar</b>, con progresiva autonomía en su ejecución, <b>las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas</b>, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con</p>	<p>2.1. Desarrollar Proyectos Motores de carácter Individual, Cooperativo o Colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de Autoevaluación y Coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p>

<p>dificultad variable, <b>para resolver situaciones de carácter motor</b> vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>
<p><b>3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad</b>, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.</p>	<p>3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p> <p>3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.</p> <p>3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.</p>
<p><b>4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz</b> aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.</p>	<p>4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando modalidades relacionadas con Andalucía.</p> <p>4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.</p> <p>4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera</p>

	<p>coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros/as u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.</p>
<p><b>5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable</b> aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, <b>reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía</b></p>	<p>5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica, y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen</p> <p>5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.</p>

## SABERES BÁSICOS:

BLOQUE DE SABERES	SABERES BÁSICOS
<p><b>A. Vida activa y saludable</b></p>	<p><b><u>EFI.4.A.1. Salud física</u></b> EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. EFI.4.A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). EFI.4.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. EFI.4.A.1.5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. EFI.4.A.1.6. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). EFI.4.A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. EFI.4.A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. <b><u>EFI.4.A.2. Salud social</u></b> EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos. <b><u>A.3.Salud mental</u></b> EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación. EFI.4.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</p>

	EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
<p><b>B. Organización y gestión de la actividad física</b></p>	<p>EFI.4.B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización. EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. EFI.4.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. EFI.4.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. EFI.4.B.7. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales. EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. EFI.4.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. EFI.4.B.10. Actuaciones críticas ante accidentes. EFI.4.B.11. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB). EFI.4.B.12. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares).</p>
<p><b>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</b></p>	<p><b><u>EFI.4.C.1. Toma de decisiones</u></b> EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto. EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. <b><u>EFI.4.C.2. Esquema corporal:</u></b> Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. <b><u>EFI.4.C.3. Capacidades condicionales</u></b> EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud. EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia. EFI.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento. EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores</p>

	<p>comunes. EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p>
<p><b>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</b></p>	<p><b><u>EFI.4.D.1. Autorregulación emocional</u></b> EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices. EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación. <b><u>EFI.4.D.2. Habilidades sociales</u></b> EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices. EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física. EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
<p><b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b></p>	<p>EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural. EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos. EFI.4.E.5. Deporte y perspectiva de género EFI.4.E.5.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género. EFI.4.E.5.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). EFI.4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica. EFI.4.E.5.4. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia. EFI.4.E.6. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos. EFI.4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco. EFI.4.E.8. El deporte en Andalucía. EFI.4.E.9. Los Juegos Olímpicos EFI.4.E.9.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos. EFI.4.E.9.2. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos. EFI.4.E.9.3. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.</p>
<p><b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b></p>	<p>EFI.4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. EFI.4.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares). EFI.4.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. EFI.4.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces. EFI.4.F.7. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>

RELACIÓN DE ELEMENTOS CURRICULARES:

<b>Co mpe tenc ia Esp ecífi ca</b>	<b>Des crip tore s ope rati vos</b>	<b>O bj eti vos</b>	<b>Cri ter ios de eva lua ció n</b>	<b>Saberes básicos</b>	<b>U D I S</b>
--	---	---------------------------------	---	------------------------	----------------------------

1	CCL 3, STE M2, STE M5, CD1 , CD2 , CD4 , CPS AA2 , CPS AA4	1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6	EFI.4.A.1.1;EFI.4.B.5; EFI.4.A.1.2; EFI.4.A.1.3;EFI.4.A.1.4;EFI.4.A.1.5;EFI.4.B.2;EFI.4.B.3;EFI.4.B.5;EFI.4.B.2; EFI.4.B.3;EFI.4.B.7;EFI.4.B.8;EFI.4.A.1.6;EFI.4.A.2.1;EFI.4.A.2.2;EFI.4.A.3. 2;EFI.4.A.3.3;EFI.4.B.5;EFI.4.B.6;EFI.4.D.2.3;EFI.4.E.5;EFI.4.B.5;EFI.4.B.6
2	CPS AA4 , CPS AA5 , CE2, CE3	2.1 2.2 2.3	EFI.4.B.1;EFI.4.B.4;EFI.4.C.1.1;EFI.4.C.1.2;EFI.4.C.5;EFI.4.C.6;EFI.4.D.1;EFI. 4.D.2.1;EFI.4.C.1.1;EFI.4.C.1.3;EFI.4.C.1.4;EFI.4.C.1.5;EFI.4.C.4;EFI.4.C.5;EFI .4.C.1.1;EFI.4.C.2;EFI.4.C.3;EFI.4.C.4;EFI.4.C.5
3	CCL 5, CPS AA1 , CPS AA3 , CPS AA5 , CC3	3.1 3.2 3.3	EFI.4.A.3.1;EFI.4.D.1;EFI.4.D.2.1;EFI.4.D.2.2;EFI.4.D.2.3;EFI.4.B.4;EFI.4.C. 5;EFI.4.D.2.1;EFI.4.E.4;EFI.4.D.1;EFI.4.D.2.1
4	CP3, CD3 , CC2, CC3, CCE C1, CCE C2, CCE C3, CCE C4	4.1 4.2 4.3	EFI.4.A.2.2;EFI.4.E.1;EFI.4.E.6;EFI.4.E.7;EFI.4.A.3.3;EFI.4.E.5;EFI.4.C.2;EFI.4 .E.2;EFI.4.E.3;EFI.4.E.4
5	STE M5, CD1, CD2, CC4, CE1, CE3		EFI.4.F.3;EFI.4.F.4;EFI.4.F.5;EFI.4.B.7;EFI.4.F.1;EFI.4.F.2;EFI.4.F.3;EFI.4.F.4;E FI.4.F.7

## RELACIÓN UT CON SABERES BÁSICOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

UT	SABERES BÁSICOS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p><b>1. Nos iniciamos.</b> Calentamiento específico; test de Condición Física.</p>	<p>EFI.4.A.1.1 Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. EFI.4.B.3 Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física. EFI.4.A.1.7. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.</p>
<p><b>2. Vamos a ponernos en forma.</b> Sistemas de entrenamiento de la fuerza, resistencia y flexibilidad. Hábitos posturales, respiración y relajación</p>	<p>EFI.4.A.1.2 Autorregulación y planificación del entrenamiento. EFI.4.A.1.3 Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares) EFI.4.A.1.4 Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. EFI.4.B.5 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud. EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades</p>	<p>1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.</p>

	físicas básicas: fuerza y resistencia. EFI.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento	
<b>3. ¿Jugamos con Gasol?</b> Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del baloncesto	EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. . EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.EFI.4.C.1.2.Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física	1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
<b>4. Jugamos todos.</b> Pinfuvote, colpbol, rugby-tag	EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar	2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente

	<p>en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.4.C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física</p>	<p>incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.</p>
<p><b>5. Vamos pa la feria.</b> Baile andaluz: sevillanas</p>	<p>EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. EFI.4.E.7. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.</p>	<p>4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa. 4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.</p>
<p><b>6. Balonmanía.</b> Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del balonmano</p>	<p>EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. .</p> <p>EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver</p>	<p>1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y</p>

	<p>eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.4.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física</p> <p>EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p>	<p>promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.</p> <p>2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.</p>
<p><b>7. Bienvenidos al circo.</b> Malabares, combas, montaje de una coreografía</p>	<p>EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo. EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.4.C.2.</p>	<p>1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios. 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual,</p>

	<p>Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles. EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. EFI.4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</p>	<p>cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía. 4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.</p>
<p><b>8. Nos divertimos jugando a voleibol.</b> Aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios del voleibol</p>	<p>EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. . EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.4.C.1.3.</p>	<p>1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la</p>

	<p>Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil. EFI.4.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil. EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte. EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p>	<p>actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros. 1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.</p>
<p><b>9. Pirámides humanas.</b> Pirámides de 2, 3, 4, 5. Montaje de acrosport</p>	<p>EFI.4.A.1.8. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física. EFI.4.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto. EFI.4.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. EFI.4.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. EFI.4.B.9. Gestión</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de</p>

	<p>del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad. EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. EFI.4.E.2. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. EFI.4.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. EFI.4.E.5.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</p>	<p>actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos. 1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas. 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios. 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.</p>
<p><b>10. No te pierdas</b></p>	<p>EFI.4.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.4.B.6. Uso de internet y de</p>	<p>1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo,</p>

diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial. EFI.4.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos. EFI.4.F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad. EFI.4.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. EFI.4.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano. EFI.4.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces

aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás. 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable. 1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas. 1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte. 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia. 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos. 2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera

		<p>eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía. 5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen. 5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión</p>
--	--	--

### **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

- 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 *hoja de observación*.
- 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. *Rúbricas de seguimiento*. Observación de la presencia de hábitos preventivos e higiénicos.

### **1º BACHILLERATO**

## COMPETENCIAS CLAVE Y DESCRIPTORES OPERATIVOS:

CC	Descriptores operativos
<b>a) Competencia en comunicación lingüística (CCL)</b>	<p>CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con fluidez, coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales y académicos, y participa en interacciones comunicativas...</p> <p>CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los distintos ámbitos...</p> <p>CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento...</p> <p>CCL4. Lee con autonomía obras relevantes de la literatura poniéndolas en relación con su contexto socio histórico de producción, con la tradición literaria anterior y posterior...</p> <p>CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos...</p>
<b>b) Competencia plurilingüe (CP)</b>	<p>CP1. Utiliza con fluidez, adecuación y aceptable corrección una o más lenguas, además de la lengua familiar o de las lenguas familiares...</p> <p>CP2. A partir de sus experiencias, desarrolla estrategias que le permitan ampliar y enriquecer de forma sistemática su repertorio lingüístico individual con el fin de comunicarse de manera eficaz.</p> <p>CP3. Conoce y valora críticamente la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal...</p>
<b>c) Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)</b>	<p>STEM1. Selecciona y utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones propias de la modalidad elegida y emplea estrategias variadas...</p> <p>STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar fenómenos relacionados con la modalidad elegida, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo...</p> <p>STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando y creando prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma colaborativa, procurando la participación de todo el grupo</p> <p>STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de investigaciones de forma clara y precisa, en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas...</p> <p>STEM5. Planea y emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física y mental, y preservar el medio ambiente y los seres vivos, practicando el consumo responsable...</p>
<b>d) Competencia digital (CD)</b>	<p>CD1. Realiza búsquedas avanzadas comprendiendo cómo funcionan los motores de búsqueda en internet aplicando criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad...</p> <p>CD2. Crea, integra y reelabora contenidos digitales de forma individual o colectiva, aplicando medidas de seguridad y respetando, en todo momento, los derechos de autoría digital para ampliar sus recursos y generar nuevo conocimiento</p> <p>CD3. Selecciona, configura y utiliza dispositivos digitales, herramientas, aplicaciones y servicios en línea y los incorpora en su entorno personal de aprendizaje digital para comunicarse, trabajar colaborativamente y compartir información, gestionando de manera responsable...</p> <p>CD4. Evalúa riesgos y aplica medidas al usar las tecnologías digitales para</p>

**e) Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)**

proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente y hace un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías CD5. Desarrolla soluciones tecnológicas innovadoras y sostenibles para dar respuesta a necesidades concretas, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético CPSAA1.1 Fortalece el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de objetivos de forma autónoma para hacer eficaz su aprendizaje. CPSAA1.2 Desarrolla una personalidad autónoma, gestionando constructivamente los cambios, la participación

CPSAA2. Adopta de forma autónoma un estilo de vida sostenible y atiende al bienestar físico y mental propio y de los demás, buscando y ofreciendo apoyo en la sociedad para construir un mundo más saludable.

CPSAA3.1 Muestra sensibilidad hacia las emociones y experiencias de los demás, siendo consciente de la influencia que ejerce el grupo en las personas, para consolidar una personalidad empática e independiente y desarrollar su inteligencia. CPSAA3.2 Distribuye en un grupo las tareas, recursos y responsabilidades de manera ecuánime, según sus objetivos, favoreciendo un enfoque sistémico para contribuir a la consecución de objetivos compartidos. CPSAA4. Compara, analiza, evalúa y sintetiza datos, información e ideas de los medios de comunicación, para obtener conclusiones lógicas de forma autónoma, valorando la fiabilidad de las fuentes.

CPSAA5. Planifica a largo plazo evaluando los propósitos y los procesos de la construcción del conocimiento, relacionando los diferentes campos del mismo para desarrollar procesos autorregulados

**f) Competencia ciudadana (CC)**

CC1. Analiza hechos, normas e ideas relativas a la dimensión social, histórica, cívica y moral de su propia identidad, para contribuir a la consolidación de su madurez personal y social, adquirir una conciencia ciudadana y responsable...

CC2. Reconoce, analiza y aplica en diversos contextos, de forma crítica y consecuente, los principios, ideales y valores relativos al proceso de integración europea, la Constitución Española, los derechos humanos, y la historia y el patrimonio Cultural...

CC3. Adopta un juicio propio y argumentado ante problemas éticos y filosóficos fundamentales y de actualidad, afrontando con actitud dialogante la pluralidad de valores, creencias e ideas, rechazando todo tipo de discriminación y violencia, y promoviendo activamente la igualdad y corresponsabilidad efectiva entre mujeres y hombres

CC4. Analiza las relaciones de interdependencia y eco dependencia entre nuestras formas de vida y el entorno, realizando un análisis crítico de la huella ecológica de las acciones humanas, y demostrando un compromiso ético

**g) Competencia emprendedora (CE)**

CE1. Evalúa necesidades y oportunidades y afronta retos, con sentido crítico y ético, evaluando su sostenibilidad y comprobando, a partir de conocimientos técnicos específicos, el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar y ejecutar ideas y soluciones innovadoras...

CE2. Evalúa y reflexiona sobre las fortalezas y debilidades propias y las de los demás, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, interioriza los conocimientos económicos y financieros específicos...

CE3. Lleva a cabo el proceso de creación de ideas y soluciones innovadoras y toma decisiones, con sentido crítico y ético, aplicando conocimientos técnicos específicos y estrategias ágiles de planificación y gestión de proyectos

**h) Competencia**

CCEC1. Reflexiona, promueve y valora críticamente el patrimonio cultural y

**en conciencia y  
expresiones  
culturales (CCEC)**

artístico de cualquier época, contrastando sus singularidades y partiendo de su propia identidad, para defender la libertad de expresión, la igualdad y el enriquecimiento inherente a la diversidad

CCEC2. Investiga las especificidades e intencionalidades de diversas manifestaciones artísticas y culturales del patrimonio, mediante una postura de recepción activa y deleite, diferenciando y analizando los distintos contextos, medios y soportes en que se materializan, así como los lenguajes y elementos técnicos y estéticos que las caracterizan

CCEC3.1 Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones con creatividad y espíritu crítico, realizando con rigor sus propias producciones culturales y artísticas, para participar de forma activa en la promoción de los derechos humanos y los procesos de socialización y de construcción de la identidad personal que se derivan de la práctica artística.

CCEC3.2 Descubre la autoexpresión, a través de la interacción corporal y la experimentación con diferentes herramientas y lenguajes artísticos, enfrentándose a situaciones creativas con una actitud empática y colaborativa, y con autoestima, iniciativa e imaginación.

CCEC4.1 Selecciona e integra con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para diseñar y producir proyectos artísticos y culturales sostenibles, analizando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral que ofrecen sirviéndose de la interpretación, la ejecución, la improvisación o la composición. CCEC4.2 Planifica, adapta y organiza sus conocimientos, destrezas y actitudes para responder con creatividad y eficacia a los desempeños derivados de una producción cultural o artística, individual o colectiva, utilizando diversos lenguajes, códigos, técnicas...

## COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

COMPETENCIA ESPECÍFICA	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<p>1. Interiorizar el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable, planificando responsable y conscientemente su actividad física a partir de la autoevaluación personal en base a parámetros científicos y evaluables, para satisfacer sus demandas de ocio activo y de bienestar personal, así como conocer posibles salidas profesionales asociadas a la actividad física.</p>	<p>1.1. Planificar, elaborar y poner en práctica de manera autónoma un programa personal de actividad física, partiendo de la evaluación del estado inicial, dirigido a la mejora o al mantenimiento de la salud y la calidad de vida, aplicando los diferentes sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas...</p> <p>1.2. Incorporar de forma autónoma, y según sus preferencias personales, los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural y relajación e higiene durante la práctica de actividades motrices y el descanso adecuado, reflexionando sobre su relación con posibles estudios posteriores...</p> <p>1.3. Conocer y aplicar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la actividad física, así como para la aplicación de primeros auxilios ante situaciones de emergencia o accidente, que permitan y faciliten posteriores intervenciones asistenciales, identificando las posibles transferencias que estos conocimientos tienen al ámbito profesional y ocupacional.</p> <p>1.4. Actuar de forma crítica, comprometida y responsable ante los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal y los comportamientos que pongan en riesgo la salud. Todo ello, aplicando con autonomía e independencia criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad a la información recibida.</p> <p>1.5. Emplear de manera autónoma aplicaciones y dispositivos digitales relacionados con la gestión de la actividad física, respetando la privacidad y las medidas básicas de seguridad vinculadas a la difusión pública de datos personales.</p>
<p>2. Adaptar autónomamente las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices específicas de algunas modalidades practicadas a diferentes situaciones con distintos niveles de dificultad, aplicando eficientemente procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna de las mismas para resolver situaciones motrices vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.</p>	<p>2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, previo análisis de lo que le ofrecen tanto su centro escolar como las instituciones o entorno que les rodea, gestionando autónomamente cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso de forma eficiente, creativa y ajustada a los objetivos que se pretendan alcanzar.</p> <p>2.2. Solucionar de forma autónoma situaciones de oposición, colaboración o colaboración - oposición en contextos deportivos o recreativos con fluidez, precisión, control y éxito, aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación y adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p> <p>2.3. Identificar, analizar de manera crítica y comprender los factores clave que condicionan la intervención de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad en la realización de gestos técnicos</p>

3. Difundir y promover nuevas prácticas motrices, compartiendo espacios de actividad físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto hacia los participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica y proactiva ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir autónomamente al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa, fomentando la detección precoz y el conocimiento de las estrategias para abordar cualquier forma de discriminación o violencia.

4. Analizar críticamente e investigar acerca de las prácticas y manifestaciones culturales vinculadas con la motricidad según su origen y su evolución desde la perspectiva de género y desde los intereses económicos, políticos y sociales que hayan condicionado su desarrollo, practicándolas y fomentando su conservación para ser capaz de defender desde una postura ética y contextualizada los valores que transmiten.

3.1. Organizar y practicar diversas actividades motrices, valorando su potencial como posible salida profesional y analizando sus beneficios desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social, adoptando actitudes de interés, esfuerzo, liderazgo, empatía y asertividad al asumir y desempeñar distintos roles relacionados con ellas.

3.2. Cooperar o colaborar mostrando iniciativa durante el desarrollo de proyectos y representaciones motrices, solventando de forma coordinada cualquier imprevisto o situación que pueda ir surgiendo a lo largo del proceso.

3.3. Establecer mecanismos de relación y entendimiento con el resto de participantes, teniendo en cuenta las aficiones, posibilidades y limitaciones, hábitos e intereses de sus compañeros y compañeras durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía, haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activa, reflexiva y críticamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia, así como conocer las estrategias para la prevención, la detección precoz y el abordaje de las mismas.

4.1. Comprender y contextualizar la influencia cultural y social de las manifestaciones motrices más relevantes en el panorama actual, analizando sus orígenes y su análisis crítico y comparativo entre su evolución actual y la expresada en las diversas culturas y a lo largo de los tiempos y rechazando aquellos componentes que no se ajusten a los valores de una sociedad abierta, inclusiva, diversa e igualitaria.

4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales o colectivas, con y sin base musical, utilizando la música como recurso pedagógico didáctico y transmisor sociocultural, aplicando con precisión, idoneidad y coordinación escénica las técnicas expresivas más apropiadas a cada composición para representarlas ante sus compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad.

5. Implementar un estilo de vida sostenible y comprometido con la conservación y mejora del entorno, organizando y desarrollando acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, y asumiendo responsabilidades en la seguridad de las prácticas, para contribuir activamente al mantenimiento y cuidado del medio natural y urbano y dar a conocer su potencial entre los miembros de la comunidad.

5.1. Promover, organizar y participar en actividades físico-deportivas en entornos urbanos, naturales terrestres o acuáticos, interactuando con el entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir. Todo ello, reduciendo al máximo su huella ecológica y desarrollando actuaciones dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen, demostrando una actitud activa en la conservación y mejora del medio natural y urbano.

5.2. Practicar, participar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas para prever y controlar los riesgos intrínsecos a la propia actividad derivados de la utilización de los equipamientos, el entorno o la propia actuación de los participantes.

## SABERES BÁSICOS:

BLOQUE DE SABERES	SABERES BÁSICOS
<p><b>A. Vida activa y saludable</b></p>	<p>EDFI.1. A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal. Evaluación del logro de los objetivos del programa y reorientación de actividades a partir de los resultados. Profesiones vinculadas a la actividad física y la salud. Dietas equilibradas según las características físicas y personales, relación ingesta y gasto calórico. Utilización de los medios tecnológicos...</p> <p>EDFI.1. A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción...</p> <p>EDFI.1. A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: disorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el auto concepto...</p>
<p><b>B. Organización y</b></p>	<p>EDFI.1. B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte, o disciplina, material</p>

## **gestión de la actividad física**

necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares. EDFI.1. B.2. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. EDFI.1. B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado. EDFI.1. B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad. EDFI.1. B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín). EDFI.1. B.6. Protocolos ante alertas escolares.

## **C. Resolución de problemas en situaciones motrices**

EDFI.1. C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración - oposición tanto individuales como colectivas. Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. EDFI.1. C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica. EDFI.1. C.3. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento. EDFI.1. C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. EDFI.1. C.5. Creatividad motriz: creación

## **D. Autorregulación en emocional e interacción social en situaciones motrices**

EDFI.1. D.1. Gestión del éxito análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas. EDFI.1. D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo. EDFI.1. D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados. EDFI.1. D.4. Normas extradeportivas para garantizar la igualdad en el deporte: fair-play financiero, coeducación en deporte base y similares. EDFI.1. D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros. EDFI.1. D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y

<b>E. Manifestaciones de la cultura motriz</b>	<p>LGTBIfobias).</p> <p>EDFI.1. E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes. EDFI.1. E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas. EDFI.1. E.3. Practica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. EDFI.1. E.4. Ejemplos de buenas prácticas profesionales en el deporte y en el ámbito artístico-expresivo: a nivel mundial, nacional y andaluz. EDFI.1. E.5. Deporte y perspectiva de género: estereotipos de género en contextos físico deportivos. Presencia masculina y femenina en medios de comunicación. EDFI.1. E.6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.</p>
<b>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</b>	<p>EDFI.1. F.1. Fomento de la movilidad activa, segura, saludable y sostenible en actividades cotidianas. El aprendizaje de la practica ciclista segura.</p> <p>EDFI.1. F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. EDFI.1. F.3. Actuaciones para la mejora del entorno urbano desde el punto de vista de la motricidad: uso deportivo, accesibilidad, movilidad, seguridad o similares. EDFI.1. F.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo (cansancio, duración de la prueba o similares). Materiales y equipamientos: uso según las especificaciones técnicas de los mismos. EDFI.1. F.5. Uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física. Promoción y usos creativos del entorno desde la motricidad. El trabajo físico como contribución a la sostenibilidad: actividades agroecológicas, manejo de herramientas, tareas de reparación, creación y mantenimiento de espacios. EDFI.1. F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.</p>

## UNIDADES DE TRABAJO Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN:

UT	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
<b>0. Arrancamos:</b> Normas de clase y sistema de trabajo por Classroom. Evaluación Inicial..	
<b>1. Calentando y testeando motores:</b> Calentamientos y test de Condición Física.	<p><b>1.1</b></p> <p><b>1.2</b></p> <p><b>1.3</b></p> <p><b>1.5</b></p> <p><b>2.3</b></p>
<b>2. Entrenadores Personales:</b> Sistemas y	<b>1.1</b>

parámetros de	1.2
entrenamiento	1.4
	2.1
	3.1
<b>3. Mens sana, in corpore sano:</b> Hábitos saludables.	1.4
Nutrición y Alimentación.	1.5
	3.3
<b>4. Rugby-Tag Interclass:</b>	2.2
Habilidades técnico-tácticas y reglamentarias del Rugby-tag.	2.3
<b>5. Deportes colectivos (Microenseñanza):</b> Fútbol sala, baloncesto, voleibol, balonmano y hockey-sala.	2.2
	2.3
	.
<b>6. Deportes de Adversario:</b>	2.1
Proyecto Pro-Bádminton.	2.2
	2.3
	3.2
<b>7. Malabaristas del cuerpo:</b> Montajes y coreografías de Acrosport y circo. Aprendizaje Servicio.	3.3
	4.1
	4.2
<b>8. Amantes de la naturaleza:</b> Orientación, escalada, vela, kayak.	3.1
	5.1
Diseño de ruta BTT.	5.2

#### **INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:**

- 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 *hoja de observación*.

- 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. *Rúbricas de seguimiento*. Observación de la presencia de hábitos preventivos e higiénicos.