

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2020/2021

ASPECTOS GENERALES

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación
- M. Protocolo de seguridad

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.
EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.
EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.
EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.



**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
2020/2021
ASPECTOS GENERALES**

A. Contextualización

El Instituto de Educación Secundaria Cardenal Cisneros se encuentra ubicado en la Avenida de América, número 12, en el barrio de La Loma, en Albox. Se trata de un barrio de nivel socio-económico y cultural medio, a medio-bajo.

El IES *¿Cardenal Cisneros¿* fue establecido en el año 1953 como Instituto Laboral y, desde entonces, ha pasado por varias sedes hasta su ubicación actual. Este centro educativo ha supuesto un elemento clave en el desarrollo social y cultural de la localidad de Albox y de los municipios del entorno. De sus aulas han salido numerosas promociones de alumnos que han destacado en todos los campos del saber: médicos, licenciados, maestros, ingenieros, economistas, arquitectos, abogados,...

Desde este Departamento se destaca la predisposición al trabajo y el esfuerzo por alcanzar los conocimientos, habilidades y madurez intelectual necesarios para superar esta etapa de nuestro alumnado.

B. Organización del departamento de coordinación didáctica

El Departamento de coordinación didáctica de Educación Física está compuesto por 2 profesores:

- 1.- Miguel Estévez Martín
- 2.- Antonio Francisco Soler Martínez

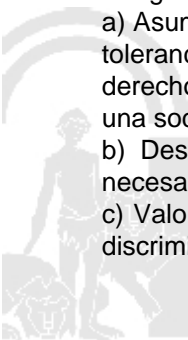
C. Justificación legal

- Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa.
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- 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
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- Orden 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado.
- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

D. Objetivos generales de la etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 111/2016, de 14 de junio la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar la discriminación de las personas por razón de sexo o por cualquier otra condición o circunstancia personal o social.



Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres, así como cualquier manifestación de violencia contra la mujer.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, la Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

a) Conocer y apreciar las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

b) Conocer y apreciar los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como su medio físico y natural y otros hechos diferenciadores de nuestra Comunidad, para que sea valorada y respetada como patrimonio propio y en el marco de la cultura española y universal.

E. Presentación de la materia

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

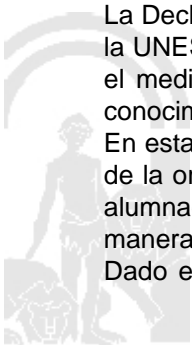
La materia de Educación Física está orientada fundamentalmente, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física 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 responsables, promoviendo una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

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

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

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

Dado el carácter terminal y propedéutico que tiene el segundo ciclo de la Enseñanza Secundaria Obligatoria,



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

F. Elementos transversales

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

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

La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos 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.

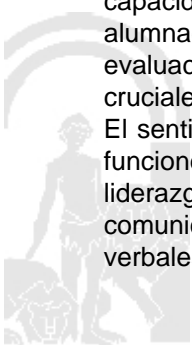
G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

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

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

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

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia



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

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

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

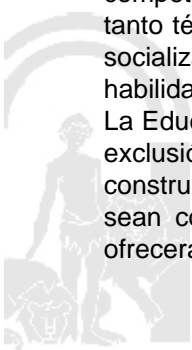
De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 111/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 14 de julio de 2016, las recomendaciones de metodología didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria son las siguientes:

1. El proceso de enseñanza-aprendizaje competencial debe caracterizarse por su transversalidad, su dinamismo y su carácter integral y, por ello, debe abordarse desde todas las materias y ámbitos de conocimiento. En el proyecto educativo del centro y en las programaciones didácticas se incluirán las estrategias que desarrollará el profesorado para alcanzar los objetivos previstos, así como la adquisición por el alumnado de las competencias clave.
2. Los métodos deben partir de la perspectiva del profesorado como orientador, promotor y facilitador del desarrollo en el alumnado, ajustándose al nivel competencial inicial de éste y teniendo en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
3. Los centros docentes fomentarán la creación de condiciones y entornos de aprendizaje caracterizados por la confianza, el respeto y la convivencia como condición necesaria para el buen desarrollo del trabajo del alumnado y del profesorado.
4. Las líneas metodológicas de los centros docentes tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimular la superación individual, el desarrollo de todas sus potencialidades, fomentar su autoconcepto y su autoconfianza, y los procesos de aprendizaje autónomo, y promover hábitos de colaboración y de trabajo en equipo.
5. Las programaciones didácticas de las distintas materias de la Educación Secundaria Obligatoria incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público.
6. Se estimulará la reflexión y el pensamiento crítico en el alumnado, así como los procesos de construcción individual y colectiva del conocimiento, y se favorecerá el descubrimiento, la investigación, el espíritu emprendedor y la iniciativa personal.
7. Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, sistematización y presentación de la información y para aplicar procesos de análisis, observación y experimentación, adecuados a los contenidos de las distintas materias.
8. Se adoptarán estrategias interactivas que permitan compartir y construir el conocimiento y dinamizarlo mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas y diferentes formas de expresión.
9. Se emplearán metodologías activas que contextualicen el proceso educativo, que presenten de manera relacionada los contenidos y que fomenten el aprendizaje por proyectos, centros de interés, o estudios de casos, favoreciendo la participación, la experimentación y la motivación de los alumnos y alumnas al dotar de funcionalidad y transferibilidad a los aprendizajes.
10. Se fomentará el enfoque interdisciplinar del aprendizaje por competencias con la realización por parte del alumnado de trabajos de investigación y de actividades integradas que le permitan avanzar hacia los resultados de aprendizaje de más de una competencia al mismo tiempo.
11. Las tecnologías de la información y de la comunicación para el aprendizaje y el conocimiento se utilizarán de manera habitual como herramientas integradas para el desarrollo del currículo.

Basándonos en las recomendaciones metodológicas anteriores, para la materia de Educación Física se pueden tener en cuenta las siguientes estrategias metodológicas recogidas en la parte correspondiente del Anexo de la Orden de 14 de julio de 2016.

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

La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofrecerá un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional



del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

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

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

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

Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de feedback adaptados a cada persona y a cada situación. La equidad del profesorado va a favorecer una visión positiva del alumnado hacia la práctica física y su aprendizaje, eliminando estereotipos sobre la misma.

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

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

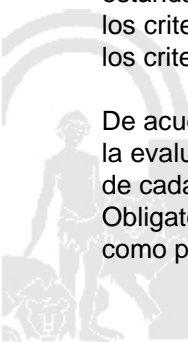
Finalmente, destacar que para el logro de una Educación Física de calidad y, por ende, la mejora de la Educación en general, es necesaria la evaluación de todos los elementos y factores implicados en el proceso de enseñanza y aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones,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

I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 13.1 de la Orden de 14 de julio de 2016, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias del currículo».

Asimismo y de acuerdo con el artículo 14 de la Orden de 14 de julio de 2016, «los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables». Además para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción incluidos en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 15 de la Orden de 14 de julio de 2016, «el profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna y de su maduración personal en relación con los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria y las competencias clave. A tal efecto, utilizará diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación y



a las características específicas del alumnado».

J. Medidas de atención a la diversidad

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo IV del Decreto 111/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

K. Actividades complementarias y extraescolares

Si la evolución de la pandemia lo permite, estas actividades se centrarán en la práctica de actividad física (marcha, carrera, senderismo, ¿) en el entorno cercano del centro.

L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación

M. Protocolo de seguridad

El departamento de Educación Física del IES Cardenal Cisneros ha establecido un protocolo para anteponer la seguridad en el desarrollo de las sesiones, sin renunciar a la práctica de actividad física de su alumnado. Este protocolo se divide en tres partes:

1.- PARTE INICIAL DE LA SESIÓN (información inicial)

Las sesiones comenzarán en el aula correspondiente de cada grupo. Aprovechando que el alumnado estará manteniendo la distancia de seguridad, se procederá a pasar lista y a facilitar la información pertinente sobre las tareas de aprendizaje a realizar.

Posteriormente, el alumnado del grupo será guiado de manera controlada, respetando la distancia de seguridad y bajo la supervisión del profesor hasta las pistas polideportivas, donde se ha establecido una zona de seguridad individual para cada alumno y alumna.

2.- PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN (desarrollo de las tareas de aprendizaje)

La zona de seguridad establecida por el departamento permitirá organizar las diferentes tareas propuestas para la sesión manteniendo una distancia de dos metros entre el alumnado del grupo.

Las tareas programadas para el presente curso antepondrán los contenidos relacionados con la Salud y calidad de vida (hábitos higiénicos) y, de manera secundaria, se desarrollarán tareas relacionadas con:

¿ Condición física y motriz

El desarrollo de estas tareas se llevará a cabo de manera individual y utilizando siempre una disposición de circuito para asegurar la separación entre el alumnado.

¿ Juegos y deportes

Para el desarrollo de las tareas utilizaremos la siguiente metodología:

Dentro del grupo se confeccionarán dos subgrupos. Además, cada subgrupo estará compuesto por parejas burbuja, pues se preservarán durante todo el curso. Durante el desarrollo de las tareas, tanto los componentes de las parejas, como el resto de los integrantes del grupo se mantendrán a más de dos metros de separación. En estas tareas, cada pareja utilizará material (en función del deporte a trabajar).

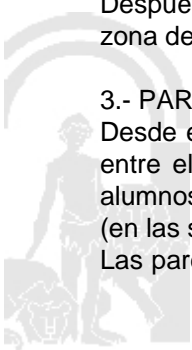
El material utilizado en cada sesión no volverá a ser empleado el resto del día y, después de ser higienizado, se dejará al sol el resto de la jornada.

Después del desarrollo de las tareas de aprendizaje, cada alumno y alumna volverá de manera controlada a la zona de seguridad.

3.- PARTE FINAL DE LA SESIÓN (salud y calidad de vida)

Desde el departamento se ha establecido como línea principal de actuación la priorización de hábitos higiénicos entre el alumnado del centro. De tal suerte, que los últimos veinte minutos de cada sesión, una vez que los alumnos y alumnas se encuentren en la zona de seguridad, se procederá a la desinfección del material utilizado (en las sesiones de juegos y deportes) y al aseo personal del alumnado.

Las parejas burbuja se desplazarán a los servicios, en turnos, para completar el comentado aseo y volverán a la



zona de seguridad.

La sesión finalizará con el regreso del grupo a su aula. Este retorno volverá a ser controlado y dirigido por el profesor.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

Código	Objetivos
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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la salud.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas básicas de respiración y relajación.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La estructura de una sesión de actividad física.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)
13	Bloque 2. Condición física y motriz. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
14	Bloque 2. Condición física y motriz. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
15	Bloque 2. Condición física y motriz. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
16	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.
19	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos predeportivos.
20	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
21	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
24	Bloque 3. Juegos y deportes. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. Objetivos del juego de ataque y defensa.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos cooperativos.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
34	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
35	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión.
36	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
37	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
38	Bloque 4. Expresión corporal. Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
39	Bloque 4. Expresión corporal. Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
40	Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
41	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.
42	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.
43	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
46	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
47	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.19. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos predeportivos.
- 1.20. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
- 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- EF4. 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.
- EF5. 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.

Criterio de evaluación: 1.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

- EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Criterio de evaluación: 1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Objetivos

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.

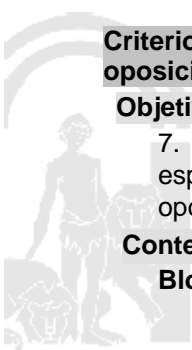
Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



1.20. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

1.23. Bloque 3. Juegos y deportes. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.

1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. Objetivos del juego de ataque y defensa.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

EF2. 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.

EF3. 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.

EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Criterio de evaluación: 1.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.16. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.

EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

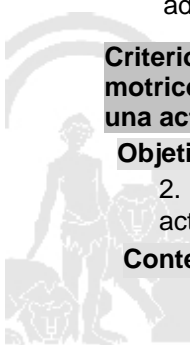
EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Criterio de evaluación: 1.5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.

Objetivos

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.

Contenidos



Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.13. Bloque 2. Condición física y motriz. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
- 1.14. Bloque 2. Condición física y motriz. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud.
- 1.15. Bloque 2. Condición física y motriz. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
- 1.16. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender

Estándares

- EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.
- EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.
- EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- EF4. 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.

Criterio de evaluación: 1.6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.

Objetivos

- 5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La estructura de una sesión de actividad física.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Criterio de evaluación: 1.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.

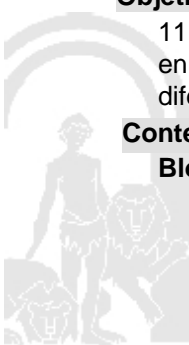
Objetivos

- 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.



Competencias clave

- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- EF2. 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.
- EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.

Objetivos

- 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
- 1.42. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.
- 1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF3. 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.

Criterio de evaluación: 1.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.

Objetivos

- 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.
- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las normas en las sesiones de Educación Física.
- 1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que



Estándares

pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

EF3. 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.

Criterio de evaluación: 1.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.)

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, vídeo, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 1.11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.

1.42. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc.

1.45. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.

1.47. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

Criterio de evaluación: 1.12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Competencias clave

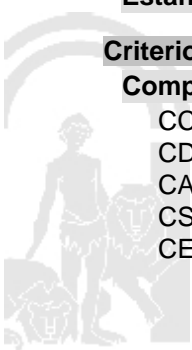
CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

CEC: Conciencia y expresiones culturales



Estándares

Criterio de evaluación: 1.13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la salud.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
- 1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CD: Competencia digital
- CAA: Aprender a aprender

Estándares

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02

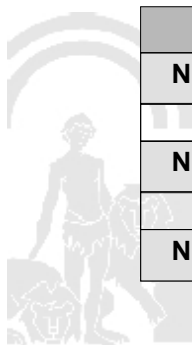


C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	5
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	5
EF1.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	5
EF1.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5
EF1.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	5
EF1.12	Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.	5
EF1.13	Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.	5
EF1.5	Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.	25
EF1.6	Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.	10
EF1.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.	15
EF1.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.	5
EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios.	5
EF1.11	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	5

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Hábitos higiénicos	En todas las sesiones
Número	Título	Temporización
2	Calentamiento	En todas las sesiones
Número	Título	Temporización



3	Evaluación inicial de la condición física	5 sesiones (1ª evaluación)
Número	Título	Temporización
4	Condición física y salud	10 sesiones en cada evaluación
Número	Título	Temporización
5	Multideporte	10 sesiones en cada evaluación
Número	Título	Temporización
6	Evaluación final de la condición física	5 sesiones (3ª evaluación)

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Además de las competencias clave, la materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en nuestro alumnado dos competencias específicas, como refleja el Anexo II del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre:

- Competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora.
- Competencia relacionada con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

F. Metodología

En base a la legislación vigente, este Departamento se guiará por las orientaciones metodológicas que faciliten el trabajo competencial:

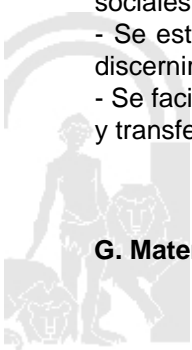
- Los métodos deben partir de la perspectiva del docente como orientador, promotor y facilitador del desarrollo competencial en el alumnado.
- Deben enfocarse a la realización de tareas o situaciones-problema, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores.
- Deben tener en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
- Despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje en el alumnado, lo que implica un nuevo planteamiento del papel del alumno, activo y autónomo, consciente de ser el responsable de su aprendizaje.
- Se requieren metodologías activas y contextualizadas. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos.
- Resulta recomendable el uso del portfolio, que aporta información extensa sobre el aprendizaje del alumnado, refuerza la evaluación continua y permite compartir resultados de aprendizaje.
- Se debe potenciar el uso de una variedad de TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten el acceso a recursos virtuales.
- La Educación Física debe fomentar entre el alumnado la autonomía, equilibrio emocional y las relaciones sociales.
- Se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad físico-deportiva.
- Se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

G. Materiales y recursos didácticos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



El departamento de Educación Física del IES Cardenal Cisneros ha establecido un protocolo para anteponer la seguridad en el desarrollo de las sesiones, sin renunciar a la práctica de actividad física de su alumnado. Este protocolo se divide en tres partes:

1.- PARTE INICIAL DE LA SESIÓN (información inicial)

Las sesiones comenzarán en el aula correspondiente de cada grupo. Aprovechando que el alumnado estará manteniendo la distancia de seguridad, se procederá a pasar lista y a facilitar la información pertinente sobre las tareas de aprendizaje a realizar.

Posteriormente, el alumnado del grupo será guiado de manera controlada, respetando la distancia de seguridad y bajo la supervisión del profesor hasta las pistas polideportivas, donde se ha establecido una zona de seguridad individual para cada alumno y alumna.

2.- PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN (desarrollo de las tareas de aprendizaje)

La zona de seguridad establecida por el departamento permitirá organizar las diferentes tareas propuestas para la sesión manteniendo una distancia de dos metros entre el alumnado del grupo.

El material utilizado en cada sesión no volverá a ser empleado el resto del día y, después de ser higienizado, se dejará al sol el resto de la jornada.

Después del desarrollo de las tareas de aprendizaje, cada alumno y alumna volverá de manera controlada a la zona de seguridad.

3.- PARTE FINAL DE LA SESIÓN (salud y calidad de vida)

Desde el departamento se ha establecido como línea principal de actuación la priorización de hábitos higiénicos entre el alumnado del centro. De tal suerte que los últimos veinte minutos de cada sesión, una vez que los alumnos y alumnas se encuentren en la zona de seguridad, se procederá a la desinfección del material utilizado y al aseo personal del alumnado.

La sesión finalizará con el regreso del grupo a su aula. Este retorno volverá a ser controlado y dirigido por el profesor.

H. Precisiones sobre la evaluación

Utilizaremos distintas rúbricas de evaluación en cada una de las unidades didácticas y, cada una de ellas, tendrá un determinado peso (%) en la evaluación de las mismas:

- **RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS:** relacionados con la actividad físico-deportiva en cuestión. Cada unidad tendrá la suya propia. Supondrá un 40% de la calificación final de la unidad.
- **RÚBRICA PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO:** tiene que ver con la actitud hacia la asignatura. Supondrá un 30% de la calificación final de la unidad.
- **RÚBRICA CONCEPTUAL:** para aspectos teóricos donde se valorará el examen teórico de cada evaluación y las actividades propuestas en el cuaderno de Educación Física. Supondrá un 30% de la calificación final de la unidad.

Desde este Departamento, se han fijado los siguientes criterios de evaluación mínimos para superar la materia de Educación Física:

- 5. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.
- 6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.
- 9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de Educación Física.

I. Atención a la diversidad

1º ESO A:

Este curso está formado por 26 alumnos. Hay dos alumnos repetidores y un alumno con dificultades auditivas.

1º ESO B:

Este curso está formado por 27 alumnos. Hay tres alumnos repetidores.

1º ESO C:

Este curso está formado por 25 alumnos. Hay un alumno repetidor.



ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

Código	Objetivos
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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



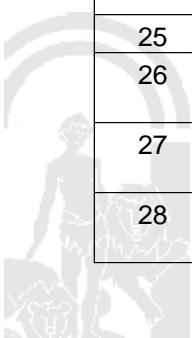
2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El descanso y la salud.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general y específico.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
14	Bloque 2. Condición física y motriz. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
15	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.
16	Bloque 2. Condición física y motriz. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
19	Bloque 2. Condición física y motriz. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.
21	Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
24	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. Las fases del juego en los deportes colectivos.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reducidas de juego.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
34	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
35	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
36	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
37	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
38	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
39	Bloque 4. Expresión corporal. El mimo y el juego dramático.
40	Bloque 4. Expresión corporal. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
41	Bloque 4. Expresión corporal. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
42	Bloque 4. Expresión corporal. Bailes tradicionales de Andalucía.
43	Bloque 4. Expresión corporal. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
46	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
47	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
48	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Juegos de pistas y orientación.
49	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
50	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
51	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
52	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.22. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reducidas de juego.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
- 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- EF4. 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.
- EF5. 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.

Criterio de evaluación: 1.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

- EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

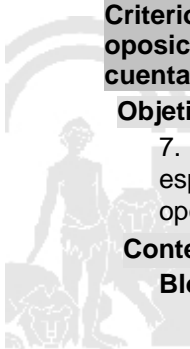
Criterio de evaluación: 1.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.



1.22. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.

EF2. 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.

EF3. 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.

EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Criterio de evaluación: 1.4. 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.

Objetivos

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.

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.

1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El descanso y la salud.

1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.

EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud

EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables,



Estándares

adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

Criterio de evaluación: 1.5. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.14. Bloque 2. Condición física y motriz. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

1.15. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad de esfuerzo.

1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz.

1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Control de la intensidad de esfuerzo.

1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

EF4. 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.

Criterio de evaluación: 1.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.

Objetivos

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El calentamiento general y específico.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.

EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.

EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Criterio de evaluación: 1.7. 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.

Objetivos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
- 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 1.43. Bloque 4. Expresión corporal. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Competencias clave

- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- EF2. 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.
- EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 1.8. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
- 1.48. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Juegos de pistas y orientación.
- 1.49. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 1.52. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF3. 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.

Criterio de evaluación: 1.9. 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.

Objetivos

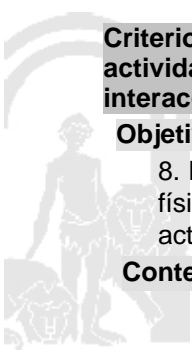
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

Contenidos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. 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.

EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

EF3. 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.

Criterio de evaluación: 1.10. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

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

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 1.11. Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.

1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

1.43. Bloque 4. Expresión corporal. Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas



Competencias clave

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

Criterio de evaluación: 1.12. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

1.46. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.

1.48. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Juegos de pistas y orientación.

1.49. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

1.52. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

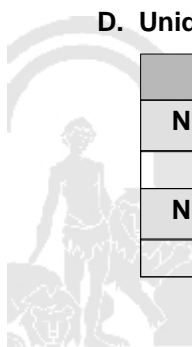


C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	5,5
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	5,5
EF1.3	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.	5,5
EF1.4	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.	6
EF1.5	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.	25
EF1.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	10
EF1.7	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.	15
EF1.8	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.	5,5
EF1.9	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.	5,5
EF1.10	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.	5,5
EF1.11	Elaborar trabajos sobre igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva, rechazando prejuicios y estereotipos discriminatorios.	5,5
EF1.12	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.	5,5

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Hábitos higiénicos	En todas las sesiones
Número	Título	Temporización
2	Calentamiento	En todas las sesiones



Número	Título	Temporización
3	Evaluación inicial de la condición física	5 sesiones (1ª evaluación)
Número	Título	Temporización
4	Condición física y salud	10 sesiones en cada evaluación
Número	Título	Temporización
5	Multideporte	10 sesiones en cada evaluación
Número	Título	Temporización
6	Evaluación final de la condición física	5 sesiones (3ª evaluación)

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Además de las competencias clave, la materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en nuestro alumnado dos competencias específicas, como refleja el Anexo II del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre:

- Competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora.
- Competencia relacionada con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

F. Metodología

En base a la legislación vigente, este Departamento se guiará por las orientaciones metodológicas que faciliten el trabajo competencial:

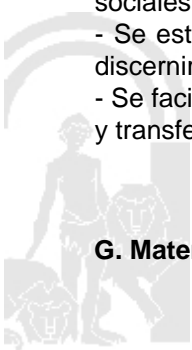
- Los métodos deben partir de la perspectiva del docente como orientador, promotor y facilitador del desarrollo competencial en el alumnado.
- Deben enfocarse a la realización de tareas o situaciones-problema, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores.
- Deben tener en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
- Despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje en el alumnado, lo que implica un nuevo planteamiento del papel del alumno, activo y autónomo, consciente de ser el responsable de su aprendizaje.
- Se requieren metodologías activas y contextualizadas. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos.
- Resulta recomendable el uso del portfolio, que aporta información extensa sobre el aprendizaje del alumnado, refuerza la evaluación continua y permite compartir resultados de aprendizaje.
- Se debe potenciar el uso de una variedad de TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten el acceso a recursos virtuales.
- La Educación Física debe fomentar entre el alumnado la autonomía, equilibrio emocional y las relaciones sociales.
- Se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad físico-deportiva.
- Se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

G. Materiales y recursos didácticos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



El departamento de Educación Física del IES Cardenal Cisneros ha establecido un protocolo para anteponer la seguridad en el desarrollo de las sesiones, sin renunciar a la práctica de actividad física de su alumnado. Este protocolo se divide en tres partes:

1.- PARTE INICIAL DE LA SESIÓN (información inicial)

Las sesiones comenzarán en el aula correspondiente de cada grupo. Aprovechando que el alumnado estará manteniendo la distancia de seguridad, se procederá a pasar lista y a facilitar la información pertinente sobre las tareas de aprendizaje a realizar.

Posteriormente, el alumnado del grupo será guiado de manera controlada, respetando la distancia de seguridad y bajo la supervisión del profesor hasta las pistas polideportivas, donde se ha establecido una zona de seguridad individual para cada alumno y alumna.

2.- PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN (desarrollo de las tareas de aprendizaje)

La zona de seguridad establecida por el departamento permitirá organizar las diferentes tareas propuestas para la sesión manteniendo una distancia de dos metros entre el alumnado del grupo.

El material utilizado en cada sesión no volverá a ser empleado el resto del día y, después de ser higienizado, se dejará al sol el resto de la jornada.

Después del desarrollo de las tareas de aprendizaje, cada alumno y alumna volverá de manera controlada a la zona de seguridad.

3.- PARTE FINAL DE LA SESIÓN (salud y calidad de vida)

Desde el departamento se ha establecido como línea principal de actuación la priorización de hábitos higiénicos entre el alumnado del centro. De tal suerte que los últimos veinte minutos de cada sesión, una vez que los alumnos y alumnas se encuentren en la zona de seguridad, se procederá a la desinfección del material utilizado y al aseo personal del alumnado.

La sesión finalizará con el regreso del grupo a su aula. Este retorno volverá a ser controlado y dirigido por el profesor.

H. Precisiones sobre la evaluación

Utilizaremos distintas rúbricas de evaluación en cada una de las unidades didácticas y, cada una de ellas, tendrá un determinado peso (%) en la evaluación de las mismas:

- **RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS:** relacionados con la actividad físico-deportiva en cuestión. Cada unidad tendrá la suya propia. Supondrá un 40% de la calificación final de la unidad.
- **RÚBRICA PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO:** tiene que ver con la actitud hacia la asignatura. Supondrá un 30% de la calificación final de la unidad.
- **RÚBRICA CONCEPTUAL:** para aspectos teóricos donde se valorará el examen teórico de cada evaluación y las actividades propuestas en el cuaderno de Educación Física. Supondrá un 30% de la calificación final de la unidad.

Desde este Departamento, se han fijado lo siguientes criterios de evaluación mínimos para superar la materia de Educación Física:

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

I. Atención a la diversidad

2º ESO A:

Este curso está formado por 21 alumnos/as.

2º ESO B:

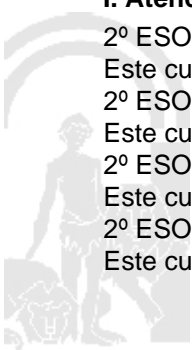
Este curso está formado por 21 alumnos/as.

2º ESO C:

Este curso está formado por 22 alumnos/as, de los cuales 3 son repetidores.

2º ESO D (desdoble del A, desdoble del B y desdoble del C):

Este curso está formado por 22 alumnos/as, de los cuales 1 es repetidor.



ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

Código	Objetivos
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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
4	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación, la actividad física y la salud.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La recuperación tras el esfuerzo.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de recuperación.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
9	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
11	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
13	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
14	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. El fomento de los desplazamientos activos.
17	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
18	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Norma P.A.S., soporte vital básico.
19	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
21	Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
22	Bloque 2. Condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
23	Bloque 2. Condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
24	Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
25	Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Los golpesos.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Puestos específicos.
34	Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
35	Bloque 3. Juegos y deportes. Situaciones reales de juego.
36	Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
37	Bloque 3. Juegos y deportes. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
38	Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
39	Bloque 3. Juegos y deportes. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
40	Bloque 3. Juegos y deportes. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.
41	Bloque 3. Juegos y deportes. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos.
42	Bloque 3. Juegos y deportes. El deporte en Andalucía.
43	Bloque 4. Expresión corporal. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
44	Bloque 4. Expresión corporal. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
45	Bloque 4. Expresión corporal. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
46	Bloque 4. Expresión corporal. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
47	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
48	Bloque 4. Expresión corporal. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
49	Bloque 4. Expresión corporal. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
50	Bloque 4. Expresión corporal. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
51	Bloque 4. Expresión corporal. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
52	Bloque 4. Expresión corporal. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
53	Bloque 4. Expresión corporal. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
54	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
55	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
56	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
57	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
58	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
59	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
60	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
61	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.
- 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc.
- 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos y predeportivos.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Los golpeos.
- 1.31. Bloque 3. Juegos y deportes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas.
- 1.36. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.
- EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.
- EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.
- EF4. 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.
- EF5. 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.

Criterio de evaluación: 1.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

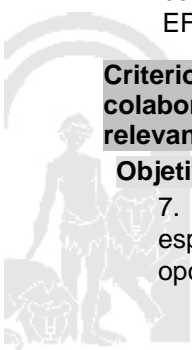
Estándares

- EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.
- EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

Criterio de evaluación: 1.3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.

Objetivos

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.



Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas.
- 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
- 1.34. Bloque 3. Juegos y deportes. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 1.39. Bloque 3. Juegos y deportes. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- EF2. 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.
- EF3. 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.
- EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

Criterio de evaluación: 1.4. 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.

Objetivos

- 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.
- 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.
- 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Técnicas de recuperación.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender

Estándares

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la



Estándares

alimentación y la salud.

EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.

EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.

EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.

EF6. 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.

Criterio de evaluación: 1.5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.

Objetivos

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.

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

1.21. Bloque 2. Condición física y motriz. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

1.22. Bloque 2. Condición física y motriz. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.

1.23. Bloque 2. Condición física y motriz. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

1.24. Bloque 2. Condición física y motriz. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.

EF2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.

EF3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

EF4. 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.

Criterio de evaluación: 1.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.

Objetivos

5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La recuperación tras el esfuerzo.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.13. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender



Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.
- EF2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.
- EF3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.

Criterio de evaluación: 1.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.36. Bloque 3. Juegos y deportes. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 1.38. Bloque 3. Juegos y deportes. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

Competencias clave

CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas
 SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- EF2. 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.
- EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

Criterio de evaluación: 1.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

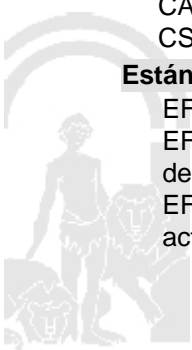
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.40. Bloque 3. Juegos y deportes. La actividad física y la corporalidad en el contexto social.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

- EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF3. 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.



Criterio de evaluación: 1.9. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.9. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.

1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

1.12. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

1.17. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. 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.

EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

EF3. 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.

Criterio de evaluación: 1.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

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

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

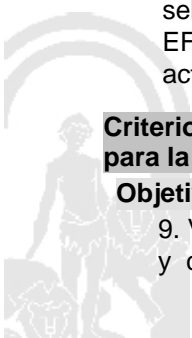
EF1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

Criterio de evaluación: 1.11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.54. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 1.55. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 1.56. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas básicas de orientación.
- 1.58. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- 1.60. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 1.61. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	6,25
EF1.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	6,25
EF1.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6,25
EF1.4	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.	6,25
EF1.5	Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	25
EF1.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	10
EF1.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.	15
EF1.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.	6,25
EF1.9	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.	6,25
EF1.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	6,25
EF1.11	Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.	6,25

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Hábitos higiénicos	En todas las sesiones
Número	Título	Temporización
2	Calentamiento	En todas las sesiones
Número	Título	Temporización
3	Evaluación inicial de la condición física	5 sesiones (1ª evaluación)
Número	Título	Temporización
4	Condición física y salud	10 sesiones en cada evaluación

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



Número	Título	Temporización
5	Multideporte	10 sesiones en cada evaluación
Número	Título	Temporización
6	Evaluación final de la condición física	5 sesiones (3ª evaluación)

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Además de las competencias clave, la materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en nuestro alumnado dos competencias específicas, como refleja el Anexo II del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre:

- Competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora.
- Competencia relacionada con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

F. Metodología

En base a la legislación vigente, este Departamento se guiará por las orientaciones metodológicas que faciliten el trabajo competencial:

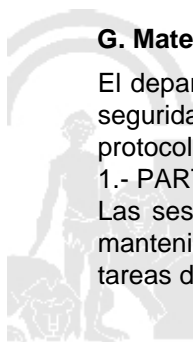
- Los métodos deben partir de la perspectiva del docente como orientador, promotor y facilitador del desarrollo competencial en el alumnado.
- Deben enfocarse a la realización de tareas o situaciones-problema, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores.
- Deben tener en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
- Despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje en el alumnado, lo que implica un nuevo planteamiento del papel del alumno, activo y autónomo, consciente de ser el responsable de su aprendizaje.
- Se requieren metodologías activas y contextualizadas. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos.
- Resulta recomendable el uso del portfolio, que aporta información extensa sobre el aprendizaje del alumnado, refuerza la evaluación continua y permite compartir resultados de aprendizaje.
- Se debe potenciar el uso de una variedad de TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permiten el acceso a recursos virtuales.
- La Educación Física debe fomentar entre el alumnado la autonomía, equilibrio emocional y las relaciones sociales.
- Se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad físico-deportiva.
- Se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

G. Materiales y recursos didácticos

El departamento de Educación Física del IES Cardenal Cisneros ha establecido un protocolo para anteponer la seguridad en el desarrollo de las sesiones, sin renunciar a la práctica de actividad física de su alumnado. Este protocolo se divide en tres partes:

1.- PARTE INICIAL DE LA SESIÓN (información inicial)

Las sesiones comenzarán en el aula correspondiente de cada grupo. Aprovechando que el alumnado estará manteniendo la distancia de seguridad, se procederá a pasar lista y a facilitar la información pertinente sobre las tareas de aprendizaje a realizar.



Posteriormente, el alumnado del grupo será guiado de manera controlada, respetando la distancia de seguridad y bajo la supervisión del profesor hasta las pistas polideportivas, donde se ha establecido una zona de seguridad individual para cada alumno y alumna.

2.- PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN (desarrollo de las tareas de aprendizaje)

La zona de seguridad establecida por el departamento permitirá organizar las diferentes tareas propuestas para la sesión manteniendo una distancia de dos metros entre el alumnado del grupo.

El material utilizado en cada sesión no volverá a ser empleado el resto del día y, después de ser higienizado, se dejará al sol el resto de la jornada.

Después del desarrollo de las tareas de aprendizaje, cada alumno y alumna volverá de manera controlada a la zona de seguridad.

3.- PARTE FINAL DE LA SESIÓN (salud y calidad de vida)

Desde el departamento se ha establecido como línea principal de actuación la priorización de hábitos higiénicos entre el alumnado del centro. De tal suerte que los últimos veinte minutos de cada sesión, una vez que los alumnos y alumnas se encuentren en la zona de seguridad, se procederá a la desinfección del material utilizado y al aseo personal del alumnado.

La sesión finalizará con el regreso del grupo a su aula. Este retorno volverá a ser controlado y dirigido por el profesor.

H. Precisiones sobre la evaluación

Utilizaremos distintas rúbricas de evaluación en cada una de las unidades didácticas y, cada una de ellas, tendrá un determinado peso (%) en la evaluación de las mismas:

- **RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS:** relacionados con la actividad físico-deportiva en cuestión. Cada unidad tendrá la suya propia. Supondrá un 40% de la calificación final de la unidad.
- **RÚBRICA PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO:** tiene que ver con la actitud hacia la asignatura. Supondrá un 30% de la calificación final de la unidad.
- **RÚBRICA CONCEPTUAL:** para aspectos teóricos donde se valorará el examen teórico de cada evaluación y las actividades propuestas en el cuaderno de Educación Física. Supondrá un 30% de la calificación final de la unidad.

Desde este Departamento, se han fijado lo siguientes criterios de evaluación mínimos para superar la materia de Educación Física:

- 5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.
- 6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.
- 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.

I. Atención a la diversidad

3º ESO A:

Este curso está formado por 10 alumnos/as, de los cuales 3 son repetidores.

3º ESO B:

Este curso está formado por 30 alumnos/as, de los cuales 1 tiene la materia pendiente del curso anterior.

3º ESO C:

Este curso está formado por 30 alumnos. Hay un alumno repetidor.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

A. Elementos curriculares

1. Objetivos de materia

La enseñanza de esta materia en esta etapa tendrá como finalidad el desarrollo de las siguientes capacidades:

Código	Objetivos
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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



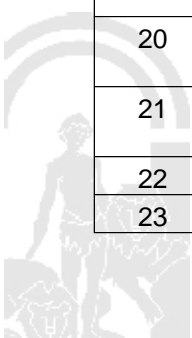
2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
1	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
2	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
3	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
5	Bloque 1. Salud y calidad de vida. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
6	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
7	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
8	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
10	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
12	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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	Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
15	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
16	Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
17	Bloque 2. Condición física y motriz. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
18	Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
19	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
20	Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
21	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
22	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos populares y tradicionales.
23	Bloque 3. Juegos y deportes. Juegos alternativos.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02

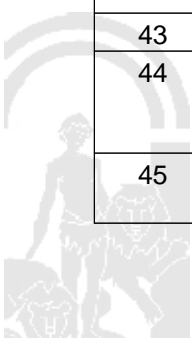


Contenidos	
Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.	
Nº Ítem	Ítem
24	Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
25	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
26	Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
27	Bloque 3. Juegos y deportes. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
28	Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
29	Bloque 3. Juegos y deportes. Las características de cada participante.
30	Bloque 3. Juegos y deportes. Los factores presentes en el entorno.
31	Bloque 3. Juegos y deportes. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
32	Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
33	Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
34	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
35	Bloque 4. Expresión corporal. Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.
36	Bloque 4. Expresión corporal. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.
37	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
38	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
39	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
40	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
41	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.
42	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
43	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de los desplazamientos activos.
44	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.
45	Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.21. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 1.24. Bloque 3. Juegos y deportes. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 1.29. Bloque 3. Juegos y deportes. Las características de cada participante.
- 1.30. Bloque 3. Juegos y deportes. Los factores presentes en el entorno.
- 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. 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.
- EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

Criterio de evaluación: 1.2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

- EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
- EF2. 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.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

Criterio de evaluación: 1.3. 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.

Objetivos

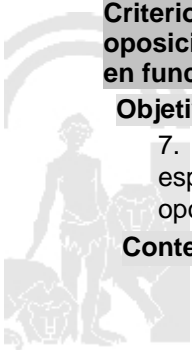
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

Contenidos

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.21. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 1.25. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 1.26. Bloque 3. Juegos y deportes. 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.
- 1.27. Bloque 3. Juegos y deportes. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 1.28. Bloque 3. Juegos y deportes. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.
- EF2. 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.
- EF3. 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.
- EF4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.
- EF5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.
- EF6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

Criterio de evaluación: 1.4. 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.

Objetivos

- 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.1. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.3. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.
- 1.4. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. Bloque 1. Salud y calidad de vida. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
- 1.6. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología



Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

Estándares

- EF1. 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.
- EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.
- EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

Criterio de evaluación: 1.5. 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.

Objetivos

- 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.17. Bloque 2. Condición física y motriz. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
- 1.18. Bloque 2. Condición física y motriz. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
- 1.19. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 1.20. Bloque 2. Condición física y motriz. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender

Estándares

- EF1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
- EF2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- EF3. 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.
- EF4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

Criterio de evaluación: 1.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

Objetivos

- 5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.7. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Bloque 1. Salud y calidad de vida. 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.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
 CAA: Aprender a aprender
 CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02



Estándares

- EF1. 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.
- EF2. 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.
- EF3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

Criterio de evaluación: 1.7. 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.

Objetivos

- 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. 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.

Competencias clave

- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.
- EF2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.
- EF3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

Criterio de evaluación: 1.8. 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.

Objetivos

- 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
- 1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

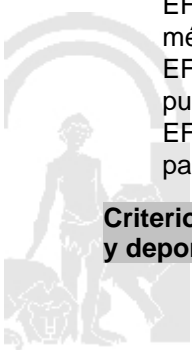
Competencias clave

- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

- EF1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- EF2. 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.
- EF3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

Criterio de evaluación: 1.9. 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.



Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.10. Bloque 1. Salud y calidad de vida. El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.

1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.

EF2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida.

EF3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.

Criterio de evaluación: 1.10. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

1.11. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

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

1.39. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

Estándares

EF1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.

EF2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

EF3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.

Criterio de evaluación: 1.11. 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.

Objetivos

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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

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

1.32. Bloque 3. Juegos y deportes. 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.

1.33. Bloque 3. Juegos y deportes. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CAA: Aprender a aprender
- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.
- EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.

Criterio de evaluación: 1.12. 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.

Objetivos

- 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.14. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- 1.15. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso.
- 1.16. Bloque 1. Salud y calidad de vida. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Competencias clave

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CD: Competencia digital
- CAA: Aprender a aprender

Estándares

- EF1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
- EF2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.
- EF3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.

Criterio de evaluación: 1.13. 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.

Objetivos

- 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.

Contenidos

Bloque 1. BLOQUES DE CONTENIDO.

- 1.40. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
- 1.44. Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural. 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.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

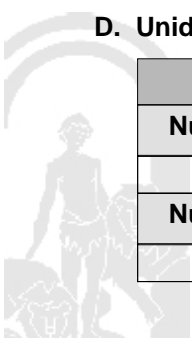


C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF1.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	5
EF1.2	Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	5
EF1.3	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.	5
EF1.4	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.	5
EF1.5	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.	25
EF1.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	10
EF1.7	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.	5
EF1.8	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.	5
EF1.9	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.	5
EF1.10	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.	5
EF1.11	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.	15
EF1.12	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.	5
EF1.13	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.	5

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Hábitos higiénicos	En todas las sesiones
Número	Título	Temporización
2	Calentamiento	En todas las sesiones



Número	Título	Temporización
3	Evaluación inicial de la condición física	5 sesiones (1ª evaluación)
Número	Título	Temporización
4	Condición física y salud	10 sesiones en cada evaluación
Número	Título	Temporización
5	Multideporte	10 sesiones en cada evaluación
Número	Título	Temporización
6	Evaluación final de la condición física	5 sesiones (3ª evaluación)

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Además de las competencias clave, la materia de Educación Física tiene como finalidad principal desarrollar en nuestro alumnado dos competencias específicas, como refleja el Anexo II del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre:

- Competencia motriz, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora.
- Competencia relacionada con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de actividad física regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas individuales, grupales y sociales no saludables, fundamentalmente en lo relacionado con las enfermedades de origen cardiovascular.

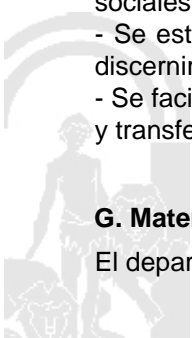
F. Metodología

En base a la legislación vigente, este Departamento se guiará por las orientaciones metodológicas que faciliten el trabajo competencial:

- Los métodos deben partir de la perspectiva del docente como orientador, promotor y facilitador del desarrollo competencial en el alumnado.
- Deben enfocarse a la realización de tareas o situaciones-problema, planteadas con un objetivo concreto, que el alumnado debe resolver haciendo un uso adecuado de los distintos tipos de conocimientos, destrezas, actitudes y valores.
- Deben tener en cuenta la atención a la diversidad y el respeto por los distintos ritmos y estilos de aprendizaje mediante prácticas de trabajo individual y cooperativo.
- Despertar y mantener la motivación hacia el aprendizaje en el alumnado, lo que implica un nuevo planteamiento del papel del alumno, activo y autónomo, consciente de ser el responsable de su aprendizaje.
- Se requieren metodologías activas y contextualizadas. Aquellas que faciliten la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales, serán las que generen aprendizajes más transferibles y duraderos.
- Resulta recomendable el uso del portfolio, que aporta información extensa sobre el aprendizaje del alumnado, refuerza la evaluación continua y permite compartir resultados de aprendizaje.
- Se debe potenciar el uso de una variedad de TIC en el proceso de enseñanza-aprendizaje que permitan el acceso a recursos virtuales.
- La Educación Física debe fomentar entre el alumnado la autonomía, equilibrio emocional y las relaciones sociales.
- Se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad físico-deportiva.
- Se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

G. Materiales y recursos didácticos

El departamento de Educación Física del IES Cardenal Cisneros ha establecido un protocolo para anteponer la



seguridad en el desarrollo de las sesiones, sin renunciar a la práctica de actividad física de su alumnado. Este protocolo se divide en tres partes:

1.- PARTE INICIAL DE LA SESIÓN (información inicial)

Las sesiones comenzarán en el aula correspondiente de cada grupo. Aprovechando que el alumnado estará manteniendo la distancia de seguridad, se procederá a pasar lista y a facilitar la información pertinente sobre las tareas de aprendizaje a realizar.

Posteriormente, el alumnado del grupo será guiado de manera controlada, respetando la distancia de seguridad y bajo la supervisión del profesor hasta las pistas polideportivas, donde se ha establecido una zona de seguridad individual para cada alumno y alumna.

2.- PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN (desarrollo de las tareas de aprendizaje)

La zona de seguridad establecida por el departamento permitirá organizar las diferentes tareas propuestas para la sesión manteniendo una distancia de dos metros entre el alumnado del grupo.

El material utilizado en cada sesión no volverá a ser empleado el resto del día y, después de ser higienizado, se dejará al sol el resto de la jornada.

Después del desarrollo de las tareas de aprendizaje, cada alumno y alumna volverá de manera controlada a la zona de seguridad.

3.- PARTE FINAL DE LA SESIÓN (salud y calidad de vida)

Desde el departamento se ha establecido como línea principal de actuación la priorización de hábitos higiénicos entre el alumnado del centro. De tal suerte que los últimos veinte minutos de cada sesión, una vez que los alumnos y alumnas se encuentren en la zona de seguridad, se procederá a la desinfección del material utilizado y al aseo personal del alumnado.

La sesión finalizará con el regreso del grupo a su aula. Este retorno volverá a ser controlado y dirigido por el profesor.

H. Precisiones sobre la evaluación

Utilizaremos distintas rúbricas de evaluación en cada una de las unidades didácticas y, cada una de ellas, tendrá un determinado peso (%) en la evaluación de las mismas:

- **RÚBRICA DE ASPECTOS MOTORES Y PRÁCTICOS:** relacionados con la actividad físico-deportiva en cuestión. Cada unidad tendrá la suya propia. Supondrá un 40% de la calificación final de la unidad.
- **RÚBRICA PARTICIPACIÓN Y ESFUERZO:** tiene que ver con la actitud hacia la asignatura. Supondrá un 30% de la calificación final de la unidad.
- **RÚBRICA CONCEPTUAL:** para aspectos teóricos donde se valorará el examen teórico de cada evaluación y las actividades propuestas en el cuaderno de Educación Física. Supondrá un 30% de la calificación final de la unidad.

Desde este Departamento, se han fijado los siguientes criterios de evaluación mínimos para superar la materia de Educación Física:

- 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.
- 6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
- 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.

I. Atención a la diversidad

4º ESO A:

Este curso está formado por 15 alumnos/as, de los cuales 2 son repetidores y 1 tiene la materia pendiente del curso anterior.

4º ESO B:

Este curso está formado por 30 alumnos/as, de los cuales 1 es repetidor.

4º ESO C:

Este curso está formado por 26 alumnos/as.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 04000250

Fecha Generación: 06/11/2020 13:27:02

