

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2021/2022

---

#### 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. PROGRAMACIÓN MATERIA DE LIBRE CONFIGURACIÓN AUTONÓMICA DE DISEÑO PROPIO DEL

#### 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 2021/2022

## ASPECTOS GENERALES

### A. Contextualización

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 8.2 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «los centros docentes establecerán en su proyecto educativo los criterios generales para la elaboración de las programaciones didácticas de cada una de las materias y, en su caso, ámbitos que componen la etapa, los criterios para organizar y distribuir el tiempo escolar, así como los objetivos y programas de intervención en el tiempo extraescolar, los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado, y las medidas de atención a la diversidad, o las medidas de carácter comunitario y de relación con el entorno, para mejorar el rendimiento académico del alumnado».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 5 de la Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, «a tales efectos, y en el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, y de conformidad con lo establecido en el artículo 7.2 del Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, los centros docentes desarrollarán y complementarán, en su caso, el currículo en su proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.5 de la Orden de 15 de enero de 2021, « el profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones de las materias o ámbitos para cada curso que tengan asignados, a partir de lo establecido en los Anexos II, III y IV, mediante la concreción de los objetivos, la adecuación de la secuenciación de los contenidos, los criterios, procedimientos e instrumentos de evaluación y calificación, y su vinculación con el resto de elementos del currículo, así como el establecimiento de la metodología didáctica».

### B. Organización del departamento de coordinación didáctica

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 92.1 del Decreto 327/2010, de 13 de julio por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «cada departamento de coordinación didáctica estará integrado por todo el profesorado que imparte las enseñanzas que se encomienden al mismo. El profesorado que imparta enseñanzas asignadas a más de un departamento pertenecerá a aquel en el que tenga mayor carga lectiva, garantizándose, no obstante, la coordinación de este profesorado con los otros departamentos con los que esté relacionado, en razón de las enseñanzas que imparte».

La Materia de Educación Física la imparten tres profesores: D. José Luis Osorio Blanco, profesor, D. Alejandro Regidor Mateo y D. Joaquín Rejón Molina. La materia de libre configuración autonómica será asumida por D. José Luis Osorio Blanco y D. Joaquín Rejón Molina. Los grupos asumidos por cada profesor se configura de la siguiente manera:

- D. José Luis Osorio Blanco: 4º ESO A
- D. Alejandro Regidor Mateo: todos los cursos de 1º ESO, 3º ESO A y 3º ESO C.
- D. Joaquín Rejón Molina: todos los cursos de 2º ESO, 3º ESO B, 4º ESO B y 4º ESO C.

La elección está condicionada por la disponibilidad horaria, la configuración del programa bilingüe en el centro y por las Instrucciones 13 de julio de 2021, de la Viceconsejería de Educación y Deporte, relativas a la organización de los centros docentes y a la flexibilización curricular para el curso escolar 2021/2022, motivada por la crisis sanitaria del COVID- 19.

Las reuniones del departamento serán los martes a las 17:30 de forma telemática.

### C. Justificación legal

La programación de Educación Física ha seguido las directrices marcadas por las Finalidades Educativas en el Proyecto Educativo del Centro, y participa en el con su aportación; colabora y tiene en cuenta el trabajo emanado de las reuniones de la ETCP; conformando el Plan Anual del Centro.

La Programación para la etapa de la ESO se justifica en función de los criterios establecidos en la siguiente normativa:

- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 8/2013 de 9 de diciembre para la mejora de la calidad educativa (LOE-LOMCE).
- 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 de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.
- 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) Apreciar 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.

Los objetivos de materia contribuyen a la consecución de los objetivos de etapa, suponen un nivel más de concreción. En la Orden de 15 de enero de 2021 se plantea como finalidad de la Educación Física el desarrollo de los siguientes:

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 de respiración y relajación para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con otras personas para alcanzar objetivos comunes.
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, 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, 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 actividades físicas, juegos, y actividades artístico-expresivas, 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.

## E. Presentación de la materia

La materia Educación Física 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.

Los Profesores de Educación Física compartimos el convencimiento de que nuestra materia puede actuar como un instrumento inigualable en la consecución de finalidades educativas esenciales para el alumnado. La amplitud de sus contenidos, la significación de estos y sus posibilidades metodológicas permiten generar dinámicas de clase de alta implicación emocional para el alumno o alumna, con una elevada carga socializadora, confrontando constantemente al alumnado con el mismo y el colectivo.

El cuerpo y el movimiento son los ejes básicos de nuestra materia, como objeto y como medio, para y a través de la adquisición y mejora de las habilidades motrices, el dominio instrumental de la actividad física como fuente de bienestar y salud, la consolidación de los hábitos que mejoran la calidad de vida y la vivencia de situaciones pico y sociomotrices integran las funciones cognitivas, emotivas y comunicativas del alumnado.

Resaltar las múltiples posibilidades de conexión de la materia con el entorno, donde la actividad física y el deporte están presentes en la realidad de la sociedad occidental del siglo XXI, buscando una influencia recíproca, donde la materia se llene de significación al tiempo que contribuye a preparar al individuo en su relación con esta realidad convirtiéndolo en agente transformador de la misma.

La programación debe conducir en todo momento a los fines fundamentales de la ESO que mediante la adquisición de las competencias clave aspira a capacitar a los alumnos y alumnas para su realización personal, el ejercicio de la ciudadanía activa, la incorporación a la vida adulta y el desarrollo de un aprendizaje permanente a lo largo de su vida.

Esta programación pretende adaptarse a la realidad del centro: a sus medios materiales e instalaciones, a las características del alumnado y a su entorno sociocultural. Ello conlleva un esfuerzo de selección de objetivos, contenidos y metodología. Es obvio que debemos atender al marco legal en toda su amplitud, pero debemos tomar decisiones pedagógicas en nuestra labor docente a partir de nuestro conocimiento in situ de todos los factores del centro.

Las instalaciones que dispone el departamento de EF para impartir clase son las siguientes:

- Pista asfaltada de cemento: dimensiones 20x40 metros, reformada en septiembre de 2020. Cuatro canastas y dos porterías fijas. El campo finaliza en un escalón de unos 8 ¿ 10 centímetros. Las canastas de baloncesto y el escalón suponen un riesgo para la seguridad del alumnado.
- Pista de albero: dimensiones 16x40 metros, con una hilera de árboles en uno de sus laterales, con el consiguiente peligro. Dos porterías fijas.
- Pista de albero con tres campos de voleibol: con un pequeño escalón en los cuatro lados.
- Pista de cemento: dimensiones 20x40 metros, en mal estado de conservación. Con gravilla suelta, lo cual constituye un riesgo para la integridad de nuestros alumnos. Precisa reparación con una nueva capa de asfalto.
- Porche techado: dimensiones 10x5 metros con suelo resbaladizo, columnas, escalones y fuentes que suponen un riesgo para el alumnado, siendo el único espacio protegido de las inclemencias meteorológicas. Junto a las pistas de voleibol y el fondo de la pista de balonmano existe un techo en el que, con cierta frecuencia, durante el desarrollo habitual de las sesiones caen los balones y otros materiales. El acceso se realiza desde una ventana de un aula para la recuperación del material.

La no existencia de instalaciones cubiertas dificulta la impartición y el desarrollo del currículo de Educación Física, habiendo una limitación de la intervención pedagógica y siendo un agravio comparativo con otros centros educativos de la ciudad que disponen de este espacio. Desde el departamento queremos hacer notar las enormes posibilidades didácticas que aportaría al Centro disponer de una instalación cubierta de usos múltiples, principalmente para la materia de Educación Física, pero también para el resto de áreas y actividades del centro.

En el almacén ubicado en la zona del porche, al que se accede a través del cuarto de baño de los niños, contamos con los siguientes materiales:

Vallas de atletismo 24  
Colchonetas grandes 5  
Colchonetas pequeñas 24  
Protecciones para la canasta 4

Esterillas negras 12  
 Bancos suecos 2  
 Balones de baloncesto 29  
 Balones de voleibol 21  
 Balones de rugby 10  
 Balones de fútbol 7  
 Balones de rugby de goma-espuma 3  
 Balones medicinales 10  
 Balones de balonmano 16  
 Pelotas de goma-espuma 16  
 Bolsa de pelotas de plástico 1  
 Palas de madera gruesa 18  
 Palas de mango azul/amarillo 10  
 Picas de madera 16  
 Picas de plástico 10  
 Aros pequeños 17  
 Aros grandes 11  
 Fitball 3  
 Stick de hockey de plástico 29  
 Stick de hockey de madera 12  
 Raquetas de bádminton 28  
 Alfombrillas rojas con puntuación para baloncesto 6  
 Conos chinos naranjas 46  
 Conos chinos blancos 41  
 Conos azules altos 5  
 Conos verdes 3  
 Conos amarillos para picas 10  
 Cuerdas 13  
 Cuerdas largas 4  
 Combas mangos de madera 12  
 Combas mangos de plástico azul 2  
 Saltadores (2 sin mangos) 3  
 Testigos de plástico 7  
 Testigos de madera 11  
 Pelotas de pádel 21  
 Pelotas de tenis 50  
 Pelotas de hockey de plástico 7  
 Pelota de hockey dura 1  
 Pelotas de goma-espuma pequeñas 4  
 Volantes de bádminton 37  
 Discos voladores de goma 4  
 Discos voladores de plástico 6  
 Juegos de petanca 2  
 Diábolo 1  
 Megáfono 1  
 Escaleras de coordinación 4  
 Jabalinas de goma-espuma 2  
 Camisetas rojas 10  
 Camisetas rojas joma 6  
 Petos verdes 10  
 Petos amarillos 5  
 Cintas negras largas 2  
 Indiacas 5  
 Rollo de cinta de goma elástica azul 1  
 Rollo cinta negra 1  
 Cronómetros 8  
 Brújulas 8

Aritos parecidos a la herradura 10  
 Palas autoconstruidos 16  
 Antifaces autoconstruidos 10  
 Cintas métricas 3  
 Regla de madera 1  
 Carátula de DVD para test de flexibilidad 1  
 Bates de béisbol 2  
 Raquetas de plástico 2  
 Pelotas de tenis de mesa 46  
 Redes de tenis de mesa 3  
 Palas tenis de mesa 19  
 Raquetas de tenis 6  
 Bolos 20  
 Pelotas para bolos 3  
 Pelotas malabares autoconstruidas 23  
 Aros para la piscina autoconstruidos 40

## F. Elementos transversales

El carácter integrador del currículo requiere una cooperación efectiva de 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.

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 en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.

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 urbano y en la vida cotidiana.

En esta materia las actividades complementarias y extraescolares adquieren 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. Además, es esencial que el alumnado pueda conocer, disfrutar y aprender a conservar nuestros entornos, tanto urbanos como naturales. Educación Física debe educar para valorar y aprovechar la riqueza cultural de Andalucía, como los juegos populares y los bailes tradicionales, así como reconocer las grandes figuras andaluzas a nivel deportivo y artístico-expresivo.

De acuerdo con el Proyecto Lingüístico de centro, a través de la Educación Física se fomentará la expresión oral y escrita. Algunas de las actividades que se desarrollarán en todos los cursos para fomentar el Proyecto Lingüístico son:

- Exposiciones orales de los trabajos realizados a lo largo de las unidades didácticas.
- Puestas en común durante la vuelta a la calma.
- Realización de comentarios en el blog de Educación Física.

Más concretamente, las actividades más significativas que se desarrollarán en cada uno de los cursos con el objetivo de fomentar la comprensión oral y escrita son:

### 1º ESO

- Elaboración de un dossier de juegos populares.
- Redacción y análisis de una biografía de actividad física y deportiva.

### 2º ESO

- Elaboración de trabajos sobre la igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva.
- Interpretación y explicación de gráficas de sus datos obtenidos en sus propias pruebas motoras de forma comparada.

### 3º ESO

- Interpretación de planos y descripción de espacios físicos (actividades de orientación).
- Puesta en práctica de un match de improvisación.

### 4º ESO

- Diseño y puesta en práctica de un Lipdub.
- Organización de torneos deportivos, pasando por roles de espectador y árbitro.

## G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

La materia Educación Física contribuye 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.).

Esta materia desarrolla las 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.).

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 Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

Educación Física contribuye al desarrollo de la competencia de 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 de liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación de retos a nivel 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, 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.

En la declaración de Berlín 2013 de la UNESCO, se 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¿.

La competencia motriz constituye un elemento transversal del currículo, donde se profundiza en el conocimiento propio, la consolidación de hábitos y las relaciones interpersonales en un entorno dinámico de enorme riqueza de estímulos de alta carga afectiva. Con esta enorme herramienta, y las orientaciones metodológicas adecuadas



contribuiremos al desarrollo de las competencias clave recogidas en la LOE-LOMCE, en el Real Decreto 1105/2014, en la Orden ECD/65/2015, en el Decreto 111/2016 y en la Orden de 15 de enero de 2021:

#### Comunicación lingüística

Las situaciones comunicativas verbales y no verbales son múltiples, en su mayoría públicas. Las exposiciones de trabajos al resto de compañeros, el uso del blog de la materia, así como reflexiones durante la vuelta a la calma, contribuirán a su desarrollo.

#### Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

Ofreciendo situaciones que exigen el uso del razonamiento matemático para resolverlas: resultados y clasificaciones, comparaciones con el grupo, unidades de medida, test motores, escalas y rumbos, planos, concursos, relación entre ingesta y gasto calórico, frecuencia cardíaca como indicador, organizaciones en deportes de equipo, etc.

Conservación de la naturaleza, funcionamiento del cuerpo humano, alimentación, instrumentos de uso frecuente.

#### Competencia digital

Realización de tareas de acceso y gestión de la información, abundante en nuestro entorno sobre la actividad física y el deporte; la utilización de medios tecnológicos para la creación y divulgación de contenidos, o el manejo de tecnología específicas para el control o análisis de las actividades. Uso habitual del blog de Educación Física.

#### Competencia aprender a aprender

La motivación y la confianza son factores clave y que debemos atender en nuestras clases. Saber autoevaluarse y auto exigirse, planificar y organizar tus acciones, superar fracasos parciales, saber ponderar los éxitos o relacionar esfuerzo con logros, en situaciones donde las relaciones se hacen evidentes favorecen el desarrollo de esta competencia.

#### Competencias sociales y cívicas

Una orientación adecuada de los juegos y deportes consigue hacer emanar de la propia naturaleza de los mismos el respeto a las reglas y a los otros, los beneficios del trabajo en equipo y la aceptación de las diferencias como enriquecimiento de todos, potenciando situaciones coeducativas e inclusivas. El respeto a las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones y cuidado de la salud, y los primeros auxilios también preparan al individuo para su vida en sociedad.

Adopción de roles propios del fenómeno deportivo como entrenadores, periodistas o espectadores.

#### Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Otorgar al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y regulación de las actividades, facilitar ejercer roles de liderazgo y trabajo en equipo, y de superación, planteando proyectos colectivos, potencian esta competencia.

#### Conciencia y expresiones culturales

El reconocimiento de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (juego, deporte, danzas, ...), la exploración de las posibilidades comunicativas de nuestro cuerpo, y el análisis crítico de los valores sociales que rodean estas manifestaciones son básicos.

Además, el Anexo II del Real Decreto 1105/2014 y el Anexo III de la Orden de 15 de enero de 2021 recogen dos competencias específicas de la materia de Educación Física:

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

## 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 15 de enero de 2021, 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.

12. Se fomentará la protección y defensa del medioambiente, como elemento central e integrado en el aprendizaje de las distintas disciplinas.»

Los estilos de enseñanza-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 de reproducción de modelos 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.

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. 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.

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.

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 deberán implementar protocolos de actuación en caso de accidente. Dentro de la seguridad deberán tenerse en cuenta los riesgos asociados al uso de las tecnologías de la información y 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.

Como ya se ha expresado, 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 en cuanto a la adquisición de hábitos de vida saludable y mejora de la 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**

Desde nuestro departamento entendemos que la evaluación en Educación Física tiene las siguientes características especiales:

- Existe una enorme diversidad de niveles, características y experiencias previas entre los alumnos y alumnas. Esto significa que la evaluación objetiva de los logros procedimentales será matizada en función del nivel inicial en el curso.
- Debe permitimos especialmente realizar un diagnóstico y seguimiento lo más individualizado posible de los alumnos/as.
- Existen, al igual que en otras materias, unas competencias mínimas a adquirir.
- Es una materia que se basa esencialmente en la experimentación por los alumnos/as de los contenidos del currículo. La participación en las clases debe tener un peso fundamental.
- Una de las finalidades fundamentales de la materia es la de integrar la vida de los alumnos/as hábitos saludables y extinguir actitudes negativas individuales y sociales. La evaluación de la actitud ante la práctica en las clases es igualmente uno de los pilares básicos.

Para el desarrollo de una correcta evaluación, nos basaremos en una evaluación que varíe los procedimientos e instrumentos y haga partícipe al alumno. Se empleará el cuaderno iSéneca para la gestión del aula y recogida de datos acerca de la evaluación. Durante el curso que nos ocupa emplearemos los siguientes procedimientos e instrumentos de evaluación:

Observación del comportamiento motor

- ¿ Lista de control.
- ¿ Escala de estimación.
- ¿ Rúbrica.
- ¿ Hoja de observación sistemática.
- ¿ Ficha de autoevaluación, coevaluación y evaluación compartida.

Experimentación

- ¿ Circuito de habilidades.
- ¿ Pruebas prácticas.
- ¿ Coreografías.

Producciones de alumnos

- ¿ Informes y monografías.
- ¿ Fichas de trabajo en grupo.

Una vez obtenida la información, emitiremos juicios con el objetivo de orientar el proceso de toma de decisiones en relación con el grado de consecución del criterio de evaluación. Para los alumnos que requieran una respuesta educativa ordinaria por enfermedad, lesión o alguna patología se podrán diversificar los procedimientos e instrumentos a fin de dar una respuesta educativa ajustada a las necesidades del alumnado.

En caso de enseñanza telemática: usaremos la plataforma Moodle como herramienta de comunicación con el alumnado y el blog de Educación Física asociado a la plataforma Moodle. Se propondrá¿ la realización de actividades prácticas y teóricas favoreciendo el máximo desarrollo posible de las competencias clave y la consecución de los criterios de evaluación.

Para conseguir una evaluación lo más objetiva posible y que tanto los alumnos como sus familias la conozcan con claridad, asignamos cada criterio de evaluación ponderado a cada una de las UDI que se desarrollaran a lo largo del presente curso.

1º ESO

CRITERIO DE EVALUACIÓN PONDERACIÓN

1. ¿ Resolver situaciones motrices individuales...¿ 18%
2. ¿ Interpretar y producir acciones motrices...¿ 6%
3. ¿ Resolver situaciones motrices de oposición...¿ 6%
4. ¿ Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz...¿ 9%
5. ¿ Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas...¿ 16%
6. ¿ Identificar las fases de la sesión...¿ 10%
7. ¿ Reconocer las posibilidades de las actividades físicas...¿ 22%
8. ¿ Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades...¿ 4%
9. ¿ Controlar las dificultades y los riesgos...¿ 4%
10. ¿ Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación...¿ 5%

2º ESO

CRITERIO DE EVALUACIÓN PONDERACIÓN

1. ¿ Resolver situaciones motrices individuales...¿ 15%
2. ¿ Interpretar y producir acciones motrices...¿ 6%
3. ¿ Resolver situaciones motrices de oposición...¿ 10%
4. ¿ Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz...¿ 10%
5. ¿ Desarrollar las capacidades físicas...¿ 10%
6. ¿ Desarrollar actividades propias de cada una de las fases...¿ 10%
7. ¿ Reconocer las posibilidades de las actividades físicas...¿ 18%
8. ¿ Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades...¿ 8%
9. ¿ Reconocer y prevenir las dificultades y los riesgos...¿ 5%
10. ¿ Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación...¿ 8%

## 3º ESO

## CRITERIO DE EVALUACIÓN PONDERACIÓN

1. ¿Resolver situaciones motrices individuales...¿ 14%
2. ¿Interpretar y producir acciones motrices...¿ 8%
3. ¿Resolver con éxito situaciones motrices de oposición...¿ 10%
4. ¿Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz...¿ 12%
5. ¿Desarrollar las capacidades físicas...¿ 10%
6. ¿Desarrollar actividades propias de cada una de las fases...¿ 8%
7. ¿Reconocer las posibilidades de las actividades físicas...¿ 18%
8. ¿Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades...¿ 8%
9. ¿Controlar las dificultades y los riesgos...¿ 6%
10. ¿Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación...¿ 6%

## 4º ESO

## CRITERIO DE EVALUACIÓN PONDERACIÓN

1. ¿Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos...¿ 11%
2. ¿Componer y presentar montajes individuales y colectivos...¿ 8%
3. ¿Resolver situaciones motrices de oposición...¿ 11%
4. ¿Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos...¿ 11%
5. ¿Mejorar o mantener los factores de la condición física...¿ 6%
6. ¿Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación...¿ 5%
7. ¿Colaborar en la planificación y en la organización...¿ 18%
8. ¿Analizar críticamente el fenómeno deportivo...¿ 4%
9. ¿Reconocer el impacto ambiental, económica y social...¿ 5%
10. ¿Asumir la responsabilidad de la propia seguridad...¿ 5%
11. ¿Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo...¿ 8%
12. ¿Utilizar eficazmente las tecnologías...¿ 8%

Los criterios de calificación que se tendrán en cuenta a lo largo del curso son los siguientes:

¿ La calificación final de cada trimestre se obtendrá a través de la media ponderada de los criterios de evaluación desarrollados hasta el momento.

¿ Para obtener una evaluación positiva en el trimestre se debe obtener una calificación de, al menos, 5.

¿ La calificación final del curso se obtendrá mediante la media ponderada de los criterios de evaluación desarrollados a lo largo del curso.

¿ Para una evaluación positiva en el curso se debe obtener una calificación de, al menos, 5.

¿ A partir del 0,50 se redondea al siguiente número entero, es decir, un 6,50 supondría un 7 en acta (Séneca) y un 6,49 un 6.

¿ En el caso de que el alumno por un problema físico debidamente justificado no realice una práctica, se le propondrá un trabajo alternativo teórico, y se le considerará la sesión como realizada.

**PRUEBA EXTRAORDINARIA DE SEPTIEMBRE/JUNIO:** en caso de que el alumno no obtenga calificación positiva durante la evaluación continua durante el curso, este será evaluado en una prueba en la convocatoria extraordinaria de septiembre (cursos de 1º, 2º y 3º de ESO) y junio (4º de ESO), incluyendo en ella los criterios de evaluación no superados durante el curso. Se incluirán trabajos teóricos, pruebas en la práctica y pruebas escritas, en función de los criterios de evaluación que no se hayan superado.

En caso de enseñanza telemática: se priorizarán los contenidos teóricos, reajustando los porcentajes de los criterios de evaluación que no puedan ser desarrollados.

El alumnado que durante el curso tenga evaluación negativa en alguna de las evaluaciones, de acuerdo con su informe individual, tendrá un programa de actividades de refuerzo para superar en la siguiente. En caso de no superar la evaluación ordinaria deberá seguir un plan de recuperación individual diseñado en coherencia con el informe personal, acudiendo a la prueba extraordinaria ajustada individualmente a ese plan.

El plan podrá incluir cualquier tipo de actividad acorde con las desarrolladas durante el curso, en el caso de actividades prácticas se establecerán los mecanismos de control que acrediten su realización.

Teniendo en cuenta lo anterior, el departamento de Educación Física ha organizado la recuperación de los aprendizajes no adquiridos del siguiente modo:

- ¿ Trabajos teóricos relacionados con los contenidos del curso no superado (60%).
- ¿ Evaluación de la práctica durante el actual curso académico (40%).

Se les entregará un informe individualizado para la recuperación de aprendizajes no adquiridos con los contenidos, los objetivos y criterios de evaluación, así como su ponderación, y el plan de trabajo que el alumno/a deberá ir realizando para la recuperación de la materia. Dicho plan incluirá la relación de actividades y el calendario de entrega de las mismas, así como el profesor/a responsable y el horario de consulta de posibles dudas. A la entrega de éste, el padre/madre o tutor legal del alumno/a firmará un recibí donde quede constancia de su recogida.

El seguimiento, asesoramiento y atención de los/as alumno/as que promocionen de curso sin haber superado la materia correrá a cargo del profesor D. Alejandro Regidor Mateo. El horario de atención será los lunes de 11:30 a 12:30 en el Departamento de Educación Física y Deportiva.

En la evaluación inicial se realizará un estudio individualizado de las causas por las que los alumnos/as hayan tenido que repetir curso. En aquellos casos en los que la asignatura de EF se encuentre entre las no aprobadas, se propondrán las medidas necesarias para que estos alumnos/as puedan superar las dificultades detectadas.

#### **J. Medidas de atención a la diversidad**

En general la Educación Física ha de ajustarse a la realidad física e individual de cada alumno o alumna. Es absolutamente esencial que todos participen, en la medida de sus posibilidades, en las actividades y en la adquisición de conocimientos. Se pueden señalar tres factores que delimitan las adaptaciones curriculares necesarias:

- ¿ Factores de tipo cultural relacionados con determinadas creencias sobre el cuerpo.
- ¿ Factores relacionados con discapacidades físicas o funcionales.
- ¿ Factores relacionados con discapacidades psicofísicas.

Aun cuando la clase de Educación Física regular no es lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que el Departamento esté al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología o lesión.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.
6. Los objetivos específicos del alumno y no los del grupo en el que está integrado.

Acorde con el artículo 9 de la Ley Orgánica 8/2013 publicada en Real Decreto 1105/2014, existe un censo de alumnado con necesidades de apoyo educativo, y las medidas de atención a adoptar son conocidas por los equipos educativos en relación con el Departamento de orientación.

En caso de enseñanza telemática: se mantendrá¿ de manera especial coordinación con el departamento de orientación y el profesorado de PT.

La coeducación, como queda reflejada en la programación didáctica de Educación Física, forma parte de los objetivos y contenidos, e incide además en la metodología planteada. Los profesores del departamento se comprometen a:

- Plantear actividades coeducativas.
- Proponer actividades al resto de la comunidad educativa.
- Cuidar al máximo el lenguaje no sexista y exigir lo mismo al alumnado

- Detectar y comunicar al departamento de orientación todos aquellos casos de alumnos o alumnas que puedan presentar sesgos de discriminación o violencia de género.
- Colaborar activamente con el departamento de coeducación.

De manera prioritaria, el departamento pretende introducir en todas las competiciones deportivas que se organicen en el centro, categoría mixta y femenina, así como la puesta en funcionamiento del Plan de recreos activos, en el que se contempla este aspecto de manera prioritaria.

### **K. Actividades complementarias y extraescolares**

Para la organización de las actividades complementarias se seguirán los criterios establecidos en las Instrucciones de 13 de julio de 2021, de la viceconsejería de educación y deporte, relativas a la organización de los centros docentes y a la flexibilización curricular para el curso escolar 2021/22, así como las medidas de prevención, protección, vigilancia y promoción de la salud recogidas en el Documento de medidas de salud.

Las actividades que figuran a continuación, reguladas por la Orden de 14 de julio de 1998, se desarrollarán en función de la disponibilidad, del desarrollo del curso y de la situación de la pandemia ocasionada por el COVID-19, pudiendo modificarse o sustituirse con alguna otra, de acuerdo con el desarrollo del currículum. Tendrán una parte de evaluación tanto para alumnado que asista como el que no lo haga, que se detallará cuando se confirme su realización.

Además de estas actividades el Departamento deja abierta la programación para adaptarla a la oferta de actividades que vayan surgiendo a lo largo del curso.

#### **RECREOS ACTIVOS**

Destinado a todos los cursos. Como actividad complementaria, el Departamento organizará y dinamizará competiciones deportivas en los recreos. Se pretende captar el máximo de participación del alumnado del centro. Una vez creada una dinámica suficiente, se buscará ampliar los objetivos diversificando el número de deportes implicados, favorecer la coeducación mediante competiciones mixtas e introduciendo competiciones femeninas de deportes tradicionalmente jugados por los alumnos/as en el centro. Estas competiciones se podrán relacionar con las organizadas en los días que tradicionalmente se celebran en el centro.

#### **1º ESO**

- Jornadas de actividad física en la piscina ¿Los Mares¿ (según disponibilidad de la piscina).
- ¿La bicicleta en el instituto¿ durante el 2º trimestre.
- Actividades deportivas y gymkhana en el parque Miraflores durante el 3er trimestre.

#### **2º ESO**

- Jornadas de actividad física en la piscina ¿Los Mares¿ (según disponibilidad de la piscina).
- Ruta cultural ciclista bilingüe por el casco histórico, en coordinación con el departamento de inglés durante el 2º trimestre.
- Actividades deportivas y gymkhana en el parque Miraflores durante el 3er trimestre.

#### **3º ESO**

- Visita a alguna instalación deportiva próxima al centro durante el 1er trimestre.
- Jornada deportiva en el centro durante en el 2º trimestre.
- Carrera de orientación en el parque de Miraflores durante el 3er trimestre.

#### **4º ESO**

- Visita a alguna instalación deportiva próxima al centro durante el 1er trimestre.
- Jornada deportiva en el centro durante en el 2º trimestre.
- Rally fotográfico en el parque Miraflores durante el 3er trimestre.

#### **ACTIVIDADES PARA TODO EL ALUMNADO**

- Charla sobre primeros auxilios durante el 1er trimestre.

Asimismo, las efemérides que se van a desarrollar a lo largo del presente curso son las siguientes:

- 16 de noviembre: Día del flamenco.
- 6 de diciembre: Día de la Constitución. Actividades deportivas. Reflexión de cómo contempla y desarrolla la Constitución el derecho a la actividad física.
- 10 de diciembre: Día de los Derechos Humanos. Actividades que denuncien la intromisión de la política o la religión a lo largo de la historia en el deporte, mermando esos derechos, y cómo el deporte puede y ha ayudado a defenderlos.
- 30 de enero: Día escolar de la no-violencia y la paz. El movimiento olímpico como referencia de paz y deporte. Tratamiento de los valores deportivos y del fair play.
- 28 de febrero: Día de Andalucía. Actividad física y deportes autóctonos de la comunidad autónoma de Andalucía.
- 8 de marzo: Día de la mujer. Celebración de competiciones deportivas mixtas. Tratamiento de mujeres destacadas en el deporte.
- 7 de abril: Día mundial de la salud. Actividades físicas de mantenimiento, tratamiento de distintos temas relacionados con la salud y la actividad física, tales como tabaco y alcohol.
- 15 de mayo: Día internacional de la familia.
- 5 de junio: Día mundial del medio ambiente. Actividad en el entorno natural, en función de las condiciones climatológicas

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

#### **M. PROGRAMACIÓN MATERIA DE LIBRE CONFIGURACIÓN AUTONÓMICA DE DISEÑO PROPIO DE**

##### **1. INTRODUCCIÓN**

La Ley Orgánica 8/2013 en su disposición adicional cuarta insta a que ¿Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil. [...] promoverán la práctica diaria del deporte y el ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar [...] para favorecer la vida activa, saludable y autónoma.¿

Desde muchos ámbitos se afirma como insuficientes dos horas semanales de Educación Física para la instauración de la actividad física como hábito cotidiano de los jóvenes y futuros adultos, máxime cuando algunos estudios recientes constatan el incremento en el número de jóvenes que sólo realizan actividad física en las clases regladas dentro del horario escolar. Con la incorporación de esta optativa y una adecuada distribución del horario de grupos se puede garantizar, como mínimo, la incorporación de estas actividades cuatro días de los cinco de la semana escolar.

Por otro lado, si bien todos estos objetivos se integran dentro del currículo de la materia específica de Educación Física, en sus objetivos y criterios de evaluación, la limitación horaria, la necesidad de cubrir otros objetivos y la constatación por parte del profesorado de importantes déficits motores y fisiológicos en un grupo importante del alumnado, se entiende como imprescindible aumentar la frecuencia y continuidad de estímulos fisiológicos, sociomotrices y pedagógicos en aras a cubrir los objetivos expuestos, dándole un papel predominante al abordaje de las actividades la perspectiva de educación para la salud.

Igualmente entendemos que los primeros cursos, con alumnos de nuevo ingreso y en edades más sensibles que se incorporan a una nueva etapa educativa, puede ser más eficaz la implantación de esta optativa consolidando logros estables para cursos superiores.

##### **2. JUSTIFICACIÓN LEGAL**

a) **Ámbito estatal:**

¿ Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa.

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

¿ Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los



contenidos y los criterios de evaluación (BOE 29/01/2015).

b) **Ámbito autonómico:**

¿ Proyectos normativos por los que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el Bachillerato en Andalucía, publicado el 2 de junio de 2016.

¿ Instrucciones de 24 de julio de 2013, de la Dirección General de Innovación Educativa y Formación del Profesorado, sobre el tratamiento de la lectura para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística de los centros educativos públicos que imparten educación infantil, educación primaria y educación secundaria.

¿ 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 (BOJA 28/05/2016).

¿ Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.

### 3. PROFESORADO

Durante este curso académico se ha creado un grupo que lo configuran diferentes alumnos de 2º de ESO. Los profesores D. José Luis Osorio Blanco y D. Joaquín Rejón Molina serán los encargados de impartir la materia.

### 4. JUSTIFICACIÓN DIDÁCTICA DE LOS MATERIALES

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física.

### 5. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física.

### 6. OBJETIVOS

1. Prevenir la aparición de patologías motoras asociadas a déficits de desarrollo o errores de práctica: especial atención a correcciones que afectan a la columna vertebral y articulaciones inferiores.
2. Corregir errores en ejercicios más habituales y hábitos erróneos, practicando y aprendiendo prácticas alternativas saludables.
3. Conocer de forma práctica algunas medidas preventivas de las lesiones más habituales en la práctica deportiva y accidentes deportivos.
4. Progresar en el desarrollo de la capacidad funcional básica del alumno.
5. Conocer y practicar actividades sociomotrices que fomenten unas relaciones sociales sanas.
6. Adquirir nociones básicas de primeros auxilios, saber actuar de forma práctica.
7. Detectar y modificar hábitos de vida no saludables de su entorno y realizar programas de modificación de conducta.
8. Analizar su dieta y adecuarla según los criterios de una dieta saludable.
9. Analizar de forma crítica las prácticas, mensajes y tópicos en la actividad físico- deportiva que son contrarios al concepto de salud integral.
10. Realizar una reflexión práctica de los hábitos de vida, incluido los nutricionales, y proponer un programa de modificación de conductas.
11. Distinguir las prácticas alimentarias desaconsejadas para la salud y modificarlas.

### 7. COMPETENCIAS CLAVE

Desde la presente materia de libre configuración autonómica de diseño propio, contribuiremos al desarrollo de las competencias clave, definidas en la Orden ECD/65/2015. Mostramos la contribución de la materia en la siguiente tabla:

a) Comunicación lingüística (CCL): Mediante exposiciones de juegos y trabajos, así como reflexiones durante la vuelta a la calma.

- b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT): Es la más vinculada a la salud. Mediante el desarrollo de actividades propias de la materia.
- c) Competencia digital (CD): Uso de la plataforma web de Educación Física y aplicaciones móviles relacionadas con la actividad física y la salud.
- d) Competencia aprender a aprender (CAA): Mediante la reflexión de las situaciones motrices resueltas.
- e) Competencias sociales y cívicas (CSC): A través del trabajo en equipo, el liderazgo en los juegos y la cooperación.
- f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP): A través de la creación y exposición de trabajos teóricos llevados a la práctica.
- g) Conciencia y expresiones culturales (CEC): Desarrollo de juegos populares de Andalucía.

## 8. CONTENIDOS

Esta programación se adapta a la normativa del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, según lo dispuesto en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, modificada por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, la cual establece, como uno de los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria:

- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo 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.

Teniendo en cuenta lo anterior, se han definido los contenidos a desarrollar en la presente materia:

- Actividades dirigidas compensaciones posturales, fortalecimiento del CORE (especial atención al recto, transverso, cuadrado lumbar y multifido), flexibilidad de musculatura propensa al acortamiento (isquiotibiales, psoas ilíaco, paravertebrales), fortalecimientos de vastos y propiocepción.
- Actividades alternativas para el desarrollo de la fuerza y que corrigen la problemática de ejercicios usados tradicionalmente.
- Actividades para la mejora de la capacidad aeróbica donde se potencia el auto control y se conectan en un programa a medio plazo.
- IR pulso de reposo, pulso de esfuerzo y pulso de recuperación.
- Juegos aeróbicos, juegos predeportivos, actividades deportivas con reglamento simplificado, circuitos naturales, circuitos de libre configuración por el alumnado.
- Actividades de simulación de lesiones, accidentes y la intervención.
- Nociones elementales de primeros auxilios: RCP. Pérdida de conciencia, ataque epiléptico, insolación, golpe de calor, lesiones articulares (esguinces, luxaciones), lesiones musculares, tendinitis, fracturas, hemorragias. Realizar supuestos prácticos.
- Encuesta ¿ diario de actividad física y nutrición.
- Realizar una encuesta, análisis de publicidad o prensa sobre creencias algún tema relacionado con la actividad física ¿ salud y deporte ¿ valores sociales.
- Ficha individual de condición física con parámetros individuales que midan: IR, frecuencia cardíaca de reposo, peso, talla y pruebas funcionales de resistencia, fuerza, flexibilidad y velocidad.

## SECUENCIACIÓN DE LOS CONTENIDOS POR TRIMESTRE

### Primer trimestre

- Actividades dirigidas a compensaciones posturales, fortalecimiento del CORE, etc.
- Flexibilidad de las cadenas musculares implicadas.
- Ficha de condición física individual, primera toma.
- Actividades alternativas para el desarrollo de la fuerza y corregir la problemática de ejercicios usados tradicionalmente.
- Actividades para la mejora de la capacidad aeróbica donde se potencia el autocontrol y se conectan a un programa a medio plazo.
- Juegos aeróbicos, actividades deportivas con reglamentos simplificados, circuitos de libre configuración de ejercicio por el alumnado, circuitos naturales, IR pulso de reposo, esfuerzo y recuperación.

Segundo trimestre

- Actividades dirigidas a compensaciones posturales y fortalecimiento del Core.
- Ficha de condición física individual, segunda toma.
- Actividades para la mejora de la capacidad aeróbica: juegos aeróbicos, circuitos naturales, actividades deportivas con reglamento simplificado.
- Actividades de higiene deportiva (antes, durante y después de realizar ejercicio). Hidratación, ropa deportiva, etc.
- Actividades de simulación de lesiones, accidentes y la intervención.
- Primeros auxilios 1. RCP, pérdida de conciencia, ataque epiléptico, la insolación y el golpe de calor. Realizar supuestos reales.
- Incorporar al bloc un diario de actividad física.

Tercer trimestre

- Ficha de condición física, tercera toma.
- Actividades para la mejora de la capacidad aeróbica donde se potencia el autocontrol.
- Actividades de simulación de lesiones, accidentes y la intervención.
- Primeros auxilios 2. Lesiones articulares (esguinces y luxaciones), lesiones musculares, tendinitis, fracturas y hemorragias. Supuestos prácticos.
- Encuesta - diario de actividad física y nutrición.
- Realizar una encuesta, análisis de publicidad o prensa sobre algún tema relacionado con la actividad física o el deporte y valores sociales.

9. INTERDISCIPLINARIEDAD

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física.

10. CONTENIDOS DE CARÁCTER TRANSVERSAL

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física.

11. METODOLOGÍA

La metodología será eminentemente práctica, dando prioridad a proyectos cuya producción sea de utilidad para el alumnado y trascienda el entorno escolar.

Se fomentará actividades de indagación y reflexión sobre sí mismo y su entorno, con una propuesta que intenta involucrar como agentes participantes a las familias.

Las actividades dirigidas tendrán siempre un margen de adaptación individual y fomentarán la capacidad de aprendizaje autónomo del alumno.

Me remito a lo establecido en la programación didáctica del departamento de Educación Física.

12. COEDUCACIÓN

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física.

13. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y COMPETENCIAS CLAVE ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES

Es autónomo en las actividades de mejora de la condición física. CMCT, CAA, CSC, CCL

- Conoce y ejecuta autónomamente los ejercicios propuestos en clase.
  - Observa los puntos clave para la realización de los ejercicios de forma saludable.
  - Mantiene al día el carnet individual.
  - Participa en las actividades orientadas a la mejora aeróbica ajustándose a los niveles de esfuerzo planteados.
- Mejora su capacidad funcional. CMCT, CAA, CCL
- Alcanza los estándares mínimos establecidos para su grupo de edad en las pruebas funcionales.

- Existe una progresión significativa en los índices propuestos a evaluar. Resuelve situaciones problema sobre lesiones y accidentes deportivos. CMCT, CAA, CSC, CD
- Actúa adecuadamente en las actividades de simulación en el rol de auxiliante.
- Realiza con corrección ejercicios de prevención y recuperación de lesiones. Adquiere hábitos de vida saludable. CMCT, CAA, CSC, CCL, CD, SIEP
- Mantiene al día el diario de actividad física.
- Incorpora actividades físicas en horario extraescolar.
- Observa las normas de prevención en las actividades.
- Incorpora criterios de alimentación saludable a su dieta. Comprende la actividad física como instrumento de mejora de la salud según la OMS. CSC, CMCT, CD, CCL, CEC, SIEP
- Participa en las actividades sobre la realidad del deporte en su entorno con una actitud crítica y razonada.
- Reconoce peligros y posibilidades, actúa como agente de cambio en actividades de su entorno.
- Demuestra competencia social en las actividades asociadas a la actividad física y el deporte.

#### 14. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física.

#### 15. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física.

#### 16. RECUPERACIÓN

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física.

#### 17. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Si en general la Educación Física ha de ajustarse a la realidad física e individual de cada alumno o alumna, en el caso del acondicionamiento físico es absolutamente esencial que todos participen, en la medida de sus posibilidades, en las actividades y en la adquisición de conocimientos. Se pueden señalar tres factores que delimitan las adaptaciones curriculares necesarias:

- Factores de tipo cultural relacionados con determinadas creencias sobre el cuerpo.
- Factores relacionados con discapacidades físicas o funcionales.
- Factores relacionados con discapacidades psicofísicas.

Aun cuando la clase de Educación Física regular no es lugar para hacer terapia individualizada, sí es preciso que el departamento esté al corriente de los siguientes datos:

1. Datos personales del alumno en relación con su patología o lesión.
2. Datos generales sobre su historia clínica.
3. Servicios complementarios (terapia física).
4. Cuáles son sus capacidades y cuáles sus necesidades.
5. Cuáles son los elementos de enseñanza y de aprendizaje que necesitan adaptaciones.

#### 18. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO

Me remito a lo establecido en la Programación Didáctica del Departamento de Educación Física.

## ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

## EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.

## A. Elementos curriculares

## 1. Objetivos de materia

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.

2. Contenidos

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

Contenidos	
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
Nº Ítem	Ítem
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.
4	Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
5	Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.
6	Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.
7	Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
8	Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
2	Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
3	Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
4	Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

**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.
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 3. Juegos y deportes**

- 3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
- 3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
- 3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

**Bloque 4. Expresión corporal**

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

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

**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.
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 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Juegos predeportivos.
- 3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.



3.6. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.

3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.

3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.

3.9. Juegos cooperativos.

3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

### 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-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 cardíaca 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.

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. Salud y calidad de vida

1.1. Características de las actividades físicas saludables.

1.2. La alimentación y la salud.

1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.

1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

2.4. 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 cardíaca 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: 1.10. 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, 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. Salud y calidad de vida**

1.9. 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, 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: 2.1. 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.

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 3. Juegos y deportes**

3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.

3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.

3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

**Bloque 4. Expresión corporal**

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

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

5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

**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,

**Estándares**

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, autoexigencia 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: 2.4. 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.**

**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.

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

1.1. Características de las actividades físicas saludables.

1.2. La alimentación y la salud.

1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.

1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.

**Bloque 2. Condición física y motriz**

2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.

2.4. 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 cardíaca 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: 3.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.**

**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.

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 3. Juegos y deportes**

3.1. Juegos predeportivos.

3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas

individuales y colectivas.

3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.

3.6. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.

3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.

3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.

3.9. Juegos cooperativos.

3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

### 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-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: 3.5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.

#### 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.

#### Contenidos

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

1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.

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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.

2.2. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.

2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

### 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: 3.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.**

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

#### Contenidos

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

- 1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
- 1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad 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: 3.8. 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.
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. Salud y calidad de vida

- 1.8. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico.

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

- 5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
- 5.4. 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

#### Estándares

- EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.  
 EF2. Respeto 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: 4.2. 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.**

#### Objetivos

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.

## Contenidos

### Bloque 4. Expresión corporal

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

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

## 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.
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.

## Contenidos

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- 3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
- 3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

### Bloque 4. Expresión corporal

- 4.7. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

## 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: 4.9. Controlar 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 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. Salud y calidad de vida

1.8. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico.

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

5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.

#### 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: 5.1. 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.

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 3. Juegos y deportes

3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.

3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.

3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.

##### Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

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

5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

#### 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.

**Estándares**

- 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, autoexigencia 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: 5.4. 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.**

**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.

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

- 1.1. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.2. La alimentación y la salud.
- 1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
- 1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.

**Bloque 2. Condición física y motriz**

- 2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.4. 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 cardíaca 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: 5.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.**

**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.

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



1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.

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

2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.

2.2. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.

2.5. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

### **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.

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3
EF.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.	3
EF.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, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6
EF.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.	3
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	3
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	8
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.	10
EF.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.	4
EF.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.	6
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	22
EF.9	Controlar 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 preventivas y de seguridad en su desarrollo.	4
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41701687

Fecha Generación: 08/11/2021 13:59:14

EF.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.	3
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	8

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Calentamiento general y tests iniciales	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
2	Alimentación y salud	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
3	Las capacidades físicas básicas	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
4	Juegos cooperativos	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
5	Mini ping-pong y palas	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
6	Gimnasia artística	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
7	Juegos populares	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
8	Hockey escolar, ultimate y rugby escolar	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
9	Medio natural y senderismo	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
10	Combas	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
11	Zumba y malabares	Tercer trimestre

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

## F. Metodología

Las orientaciones metodológicas para la secundaria se recogen en el artículo 7 del Decreto 111/2016 para la etapa de la ESO para todas las materias, en el Anexo III de la Orden de 15 de enero de 2021 y en el Anexo II de la Orden ECD/65/2015 se disponen estrategias específicas para la Educación Física. En nuestro departamento, resaltamos algunas directrices que deben priorizar la orientación de la intervención docente:

1. Se priorizarán las técnicas de indagación siempre que el contenido lo posibilite y el uso de estilos de enseñanza que fomenten la autonomía.
2. La organización de las actividades posibilitará siempre la individualización, es decir, la adecuación a los diferentes niveles del alumnado.
3. La organización de los contenidos, de los grupos y actividades contribuirán a contrarrestar los estereotipos de género.
4. Las progresiones propuestas se basarán en la consecución de éxitos, estableciendo siempre los niveles en la zona de desarrollo próximo, donde el alumnado implicado puede alcanzar los objetivos en función de su competencia de aprender a aprender.
5. Las actividades tendrán un carácter eminentemente práctico, utilizando la experimentación como base de las adquisiciones, considerando siempre el componente emocional de las vivencias.
6. La evaluación con rúbricas claras permitirá dar información al alumnado entendible y comparable con su propia evolución, que se valorará especialmente, y con el grupo.
7. Uso habitual de las TIC para el desarrollo del currículo.
8. Los contenidos tendrán un carácter transversal, conectando con el resto de materias y dando prioridad a la realización de proyectos apoyados en el uso de las TIC.
9. El desarrollo de un espíritu crítico fundamentado sobre las implicaciones sociales de la actividad física y el deporte es primordial dado el impacto actual de estas, conectando con la gestión correcta de la información, la comprensión lectora y la capacidad expositiva y de debate del alumnado.
10. En los grupos del proyecto bilingüe se combinará el uso de L1 y L2, fomentando la naturalidad del uso de L2, tanto desde el profesor como el alumnado en sus comunicaciones escritas y orales.

## G. Materiales y recursos didácticos

Las instalaciones que dispone el departamento de EF para impartir clase son las siguientes:

- Pista asfaltada de cemento: dimensiones 20x40 metros, reformada en septiembre de 2020. Cuatro canastas y dos porterías fijas. El campo finaliza en un escalón de unos 8 a 10 centímetros. Las canastas de baloncesto y el escalón suponen un riesgo para la seguridad del alumnado.
- Pista de albero: dimensiones 16x40 metros, con una hilera de árboles en uno de sus laterales, con el consiguiente peligro. Dos porterías fijas.
- Pista de albero con tres campos de voleibol: con un pequeño escalón en los cuatro lados.
- Pista de cemento: dimensiones 20x40 metros, en mal estado de conservación. Con gravilla suelta, lo cual constituye un riesgo para la integridad de nuestros alumnos. Precisa reparación con una nueva capa de asfalto.
- Porche techado: dimensiones 10x5 metros con suelo resbaladizo, columnas, escalones y fuentes que suponen un riesgo para el alumnado, siendo el único espacio protegido de las inclemencias meteorológicas. Junto a las pistas de voleibol y el fondo de la pista de balonmano existe un techo en el que, con cierta frecuencia, durante el desarrollo habitual de las sesiones caen los balones y otros materiales. El acceso se realiza desde una ventana de un aula para la recuperación del material.

La no existencia de instalaciones cubiertas dificulta la impartición y el desarrollo del currículo de Educación Física, habiendo una limitación de la intervención pedagógica y siendo un agravio comparativo con otros centros educativos de la ciudad que disponen de este espacio. Desde el departamento queremos hacer notar las enormes posibilidades didácticas que aportaría al Centro disponer de una instalación cubierta de usos múltiples, principalmente para la materia de Educación Física, pero también para el resto de áreas y actividades del centro.

En el almacén ubicado en la zona del porche, al que se accede a través del cuarto de baño de los niños, contamos con los siguientes materiales:

### TIPO DE MATERIAL CANTIDAD

Vallas de atletismo 24  
 Colchonetas grandes 5  
 Colchonetas pequeñas 24  
 Protecciones para la canasta 4

Esterillas negras 12  
 Bancos suecos 2  
 Balones de baloncesto 29  
 Balones de voleibol 21  
 Balones de rugby 10  
 Balones de fútbol 7  
 Balones de rugby de goma-espuma 3  
 Balones medicinales 10  
 Balones de balonmano 16  
 Pelotas de goma-espuma 16  
 Bolsa de pelotas de plástico 1  
 Palas de madera gruesa 18  
 Palas de mango azul/amarillo 10  
 Picas de madera 16  
 Picas de plástico 10  
 Aros pequeños 17  
 Aros grandes 11  
 Fitball 3  
 Stick de hockey de plástico 29  
 Stick de hockey de madera 12  
 Raquetas de bádminton 28  
 Alfombrillas rojas con puntuación para baloncesto 6  
 Conos chinos naranjas 46  
 Conos chinos blancos 41  
 Conos azules altos 5  
 Conos verdes 3  
 Conos amarillos para picas 10  
 Cuerdas 13  
 Cuerdas largas 4  
 Combas mangos de madera 12  
 Combas mangos de plástico azul 2  
 Saltadores (2 sin mangos) 3  
 Testigos de plástico 7  
 Testigos de madera 11  
 Pelotas de pádel 21  
 Pelotas de tenis 50  
 Pelotas de hockey de plástico 7  
 Pelota de hockey dura 1  
 Pelotas de goma-espuma pequeñas 4  
 Volantes de bádminton 37  
 Discos voladores de goma 4  
 Discos voladores de plástico 6  
 Juegos de petanca 2  
 Diábolo 1  
 Megáfono 1  
 Escaleras de coordinación 4  
 Jabalinas de goma-espuma 2  
 Camisetas rojas 10  
 Camisetas rojas joma 6  
 Petos verdes 10  
 Petos amarillos 5  
 Cintas negras largas 2  
 Indiacas 5  
 Rollo de cinta de goma elástica azul 1  
 Rollo cinta negra 1  
 Cronómetros 8  
 Brújulas 8  
 Aritos parecidos a la herradura 10  
 Palas autoconstruidos 16  
 Antifaces autoconstruidos 10  
 Cintas métricas 3

Regla de madera 1  
Carátula de DVD para test de flexibilidad 1  
Bates de béisbol 2  
Raquetas de plástico 2  
Pelotas de tenis de mesa 46  
Redes de tenis de mesa 3  
Palas tenis de mesa 19  
Raquetas de tenis 6  
Bolos 20  
Pelotas para bolos 3  
Pelotas malabares autoconstruidas 23  
Aros para la piscina autoconstruidos 40

#### **H. Precisiones sobre la evaluación**

Sin especificar

## ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

## EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.

## A. Elementos curriculares

## 1. Objetivos de materia

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.

## 2. Contenidos

Contenidos	
<b>Bloque 1. Salud y calidad de vida</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
2	Características de las actividades físicas saludables.
3	Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
4	El descanso y la salud.
5	Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
6	Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
7	Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
8	Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
9	El calentamiento general y específico.
10	Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.
11	Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
12	La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
<b>Bloque 2. Condición física y motriz</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.
2	Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
2	Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
3	Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
4	Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.
5	Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.
6	La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
7	Situaciones reducidas de juego.
8	Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.
9	Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
10	Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.



Contenidos	
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
Nº Ítem	Ítem
11	Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4	El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.
5	Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.
6	Bailes tradicionales de Andalucía.
7	Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
2	Técnicas de progresión en entornos no estables.
3	Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.
4	Juegos de pistas y orientación.
5	Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
6	Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
7	El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.
8	Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.

**B. Relaciones curriculares**

**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**

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

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

- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.9. 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: 1.8. 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.
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 5. Actividades físicas en el medio natural**

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 5.4. Juegos de pistas y orientación.
- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.
- 5.7. El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.

**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: 1.10. 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. Salud y calidad de vida

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

#### 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: 2.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.**

#### Objetivos

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.

#### Contenidos

##### Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.

4.5. Los bailes y danzas como manifestación artístico-expresiva.

4.6. Bailes tradicionales de Andalucía.

#### 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: 2.3. 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

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

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 3. Juegos y deportes

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

## 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-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: 2.5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.**

## 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.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

## 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.

**Estándares**

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: 2.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.****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.

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

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

1.4. El descanso y la salud.

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

1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

1.9. 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: 3.3. 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**

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

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 3. Juegos y deportes**

3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.

3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.

3.4. Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.

3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

3.6. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

3.8. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos y predeportivos.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

**Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.  
 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: 3.4. 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.
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. Salud y calidad de vida**

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.4. El descanso y la salud.
- 1.6. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

**Bloque 2. Condición física y motriz**

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

**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 cardíaca 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: 3.7. 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 los demás y aceptando sus aportaciones.**

### 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.
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.

### Contenidos

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

- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.
- 3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.
- 3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

#### Bloque 4. Expresión corporal

- 4.7. 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: 4.1. 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.
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 3. Juegos y deportes

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

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

- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

### Competencias clave

**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, autoexigencia 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: 4.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.****Objetivos**

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.

**Contenidos****Bloque 4. Expresión corporal**

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

**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: 4.7. 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 los demás y aceptando sus aportaciones.****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.
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.



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

1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.

**Bloque 3. Juegos y deportes**

3.9. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.

3.10. Respeto y aceptación de las normas en los deportes de adversario y de las establecidas por el grupo.

3.11. Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

**Bloque 4. Expresión corporal**

4.7. 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: 4.10. 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. Salud y calidad de vida**

1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

**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: 5.1. 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.

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 3. Juegos y deportes

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

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

- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.

### 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.  
 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, autoexigencia 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: 5.4. 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.**

### 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.

### Contenidos

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

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

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

### 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.

**Estándares**

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

EF3. Relaciona adaptaciones orgánicas con 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 cardíaca 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: 5.5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.****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.

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

1.8. Prácticas de los fundamentos de la higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

**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.

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.

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	5
EF.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.	8
EF.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.	7
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	3
EF.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
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	5
EF.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
EF.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.	5
EF.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 los demás y aceptando sus aportaciones.	9
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	8
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	3
EF.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 los demás y aceptando sus aportaciones.	9

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41701687

Fecha Generación: 08/11/2021 13:59:14

EF.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.	6
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	7
EF.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
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Calentamiento específico y tests iniciales	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
2	Salud y hábitos perjudiciales	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
3	El desarrollo de las capacidades físicas básicas	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
4	Atletismo	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
5	Juegos cooperativos	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
6	Baloncesto	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
7	Pinfuvote y shuttleball	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
8	Orientación en el instituto	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
9	Las sevillanas	Tercer trimestre

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

## F. Metodología

Las orientaciones metodológicas para la secundaria se recogen en el artículo 7 del Decreto 111/2016 para la etapa de la ESO para todas las materias, en el Anexo III de la Orden de 15 de enero de 2021 y en el Anexo II de la Orden ECD/65/2015 se disponen estrategias específicas para la Educación Física. En nuestro departamento, resaltamos algunas directrices que deben priorizar la orientación de la intervención docente:

1. Se priorizarán las técnicas de indagación siempre que el contenido lo posibilite y el uso de estilos de enseñanza que fomenten la autonomía.
2. La organización de las actividades posibilitará siempre la individualización, es decir, la adecuación a los diferentes niveles del alumnado.
3. La organización de los contenidos, de los grupos y actividades contribuirán a contrarrestar los estereotipos de género.
4. Las progresiones propuestas se basarán en la consecución de éxitos, estableciendo siempre los niveles en la zona de desarrollo próximo, donde el alumnado implicado puede alcanzar los objetivos en función de su competencia de aprender a aprender.
5. Las actividades tendrán un carácter eminentemente práctico, utilizando la experimentación como base de las adquisiciones, considerando siempre el componente emocional de las vivencias.
6. La evaluación con rúbricas claras permitirá dar información al alumnado entendible y comparable con su propia evolución, que se valorará especialmente, y con el grupo.
7. Uso habitual de las TIC para el desarrollo del currículo.
8. Los contenidos tendrán un carácter transversal, conectando con el resto de materias y dando prioridad a la realización de proyectos apoyados en el uso de las TIC.
9. El desarrollo de un espíritu crítico fundamentado sobre las implicaciones sociales de la actividad física y el deporte es primordial dado el impacto actual de estas, conectando con la gestión correcta de la información, la comprensión lectora y la capacidad expositiva y de debate del alumnado.
10. En los grupos del proyecto bilingüe se combinará el uso de L1 y L2, fomentando la naturalidad del uso de L2, tanto desde el profesor como el alumnado en sus comunicaciones escritas y orales.

## G. Materiales y recursos didácticos

Las instalaciones que dispone el departamento de EF para impartir clase son las siguientes:

- Pista asfaltada de cemento: dimensiones 20x40 metros, reformada en septiembre de 2020. Cuatro canastas y dos porterías fijas. El campo finaliza en un escalón de unos 8 a 10 centímetros. Las canastas de baloncesto y el escalón suponen un riesgo para la seguridad del alumnado.
- Pista de albero: dimensiones 16x40 metros, con una hilera de árboles en uno de sus laterales, con el consiguiente peligro. Dos porterías fijas.
- Pista de albero con tres campos de voleibol: con un pequeño escalón en los cuatro lados.
- Pista de cemento: dimensiones 20x40 metros, en mal estado de conservación. Con gravilla suelta, lo cual constituye un riesgo para la integridad de nuestros alumnos. Precisa reparación con una nueva capa de asfalto.
- Porche techado: dimensiones 10x5 metros con suelo resbaladizo, columnas, escalones y fuentes que suponen un riesgo para el alumnado, siendo el único espacio protegido de las inclemencias meteorológicas. Junto a las pistas de voleibol y el fondo de la pista de balonmano existe un techo en el que, con cierta frecuencia, durante el desarrollo habitual de las sesiones caen los balones y otros materiales. El acceso se realiza desde una ventana de un aula para la recuperación del material.

La no existencia de instalaciones cubiertas dificulta la impartición y el desarrollo del currículo de Educación Física, habiendo una limitación de la intervención pedagógica y siendo un agravio comparativo con otros centros educativos de la ciudad que disponen de este espacio. Desde el departamento queremos hacer notar las enormes posibilidades didácticas que aportaría al Centro disponer de una instalación cubierta de usos múltiples, principalmente para la materia de Educación Física, pero también para el resto de áreas y actividades del centro.

En el almacén ubicado en la zona del porche, al que se accede a través del cuarto de baño de los niños, contamos con los siguientes materiales:

### TIPO DE MATERIAL CANTIDAD

Vallas de atletismo 24  
 Colchonetas grandes 5  
 Colchonetas pequeñas 24  
 Protecciones para la canasta 4

Esterillas negras 12  
 Bancos suecos 2  
 Balones de baloncesto 29  
 Balones de voleibol 21  
 Balones de rugby 10  
 Balones de fútbol 7  
 Balones de rugby de goma-espuma 3  
 Balones medicinales 10  
 Balones de balonmano 16  
 Pelotas de goma-espuma 16  
 Bolsa de pelotas de plástico 1  
 Palas de madera gruesa 18  
 Palas de mango azul/amarillo 10  
 Picas de madera 16  
 Picas de plástico 10  
 Aros pequeños 17  
 Aros grandes 11  
 Fitball 3  
 Stick de hockey de plástico 29  
 Stick de hockey de madera 12  
 Raquetas de bádminton 28  
 Alfombrillas rojas con puntuación para baloncesto 6  
 Conos chinos naranjas 46  
 Conos chinos blancos 41  
 Conos azules altos 5  
 Conos verdes 3  
 Conos amarillos para picas 10  
 Cuerdas 13  
 Cuerdas largas 4  
 Combas mangos de madera 12  
 Combas mangos de plástico azul 2  
 Saltadores (2 sin mangos) 3  
 Testigos de plástico 7  
 Testigos de madera 11  
 Pelotas de pádel 21  
 Pelotas de tenis 50  
 Pelotas de hockey de plástico 7  
 Pelota de hockey dura 1  
 Pelotas de goma-espuma pequeñas 4  
 Volantes de bádminton 37  
 Discos voladores de goma 4  
 Discos voladores de plástico 6  
 Juegos de petanca 2  
 Diábolo 1  
 Megáfono 1  
 Escaleras de coordinación 4  
 Jabalinas de goma-espuma 2  
 Camisetas rojas 10  
 Camisetas rojas joma 6  
 Petos verdes 10  
 Petos amarillos 5  
 Cintas negras largas 2  
 Indiacas 5  
 Rollo de cinta de goma elástica azul 1  
 Rollo cinta negra 1  
 Cronómetros 8  
 Brújulas 8  
 Aritos parecidos a la herradura 10  
 Palas autoconstruidos 16  
 Antifaces autoconstruidos 10  
 Cintas métricas 3

Regla de madera 1  
Carátula de DVD para test de flexibilidad 1  
Bates de béisbol 2  
Raquetas de plástico 2  
Pelotas de tenis de mesa 46  
Redes de tenis de mesa 3  
Palas tenis de mesa 19  
Raquetas de tenis 6  
Bolos 20  
Pelotas para bolos 3  
Pelotas malabares autoconstruidas 23  
Aros para la piscina autoconstruidos 40

#### **H. Precisiones sobre la evaluación**

Sin especificar



## ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

## EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.

## A. Elementos curriculares

## 1. Objetivos de materia

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.

2. Contenidos

Contenidos	
<b>Bloque 1. Salud y calidad de vida</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
2	Características de las actividades físicas saludables.
3	Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
4	La alimentación, la actividad física y la salud.
5	Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
6	La recuperación tras el esfuerzo.
7	Técnicas de recuperación.
8	Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
9	Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
10	Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
11	Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
12	Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
13	Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
14	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	Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
16	El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
17	Norma P.A.S., soporte vital básico.
18	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.
<b>Bloque 2. Condición física y motriz</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
2	Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
3	Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
4	Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
5	Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
6	La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
2	Juegos alternativos y predeportivos.
3	Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.

Contenidos	
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
Nº Ítem	Ítem
4	La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
5	Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
6	Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
7	Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
8	La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
2	El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
3	Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
4	Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
5	Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
6	El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
7	Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
8	Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
9	Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
2	Técnicas de progresión en entornos no estables.
3	Técnicas básicas de orientación.
4	Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
5	Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
6	Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
7	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.
8	Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

**B. Relaciones curriculares**

**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.
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. Salud y calidad de vida**

- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

**Bloque 3. Juegos y deportes**

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

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- 5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- 5.8. 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

**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. Salud y calidad de vida**

- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.

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

- 5.7. 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.

**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 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. Salud y calidad de vida**

1.18. 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

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**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: 2.1. 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.

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 3. Juegos y deportes**

3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.

3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.

3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

**Competencias clave**

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, autoexigencia 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: 2.3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.****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.

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 3. Juegos y deportes**

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.

3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.

3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.

**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-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: 2.5. Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.****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.

### Contenidos

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

1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.

2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

### 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: 2.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.

#### 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.

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

### Contenidos

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

1.6. La recuperación tras el esfuerzo.

1.7. Técnicas de recuperación.

1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.

1.13. 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

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: 3.7. 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

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

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.

### Contenidos

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

1.14. 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.

#### Bloque 3. Juegos y deportes

3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

#### Bloque 4. Expresión corporal

4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

### 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: 3.8. 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.

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. Salud y calidad de vida

1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

#### Bloque 3. Juegos y deportes

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

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

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

5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.

5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.

5.8. 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

### 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.



**Estándares**

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: 3.9. 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. Salud y calidad de vida**

1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.

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

5.7. 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.

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

**Objetivos**

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.

**Contenidos****Bloque 4. Expresión corporal**

4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.

4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.

4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.

4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.

4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.

4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.

**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**

**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: 4.4. 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.
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. Salud y calidad de vida**

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

**Bloque 2. Condición física y motriz**

- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

**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 cardíaca 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: 4.9. Controlar 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**

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

1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.

1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.

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

5.7. 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.

**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: 5.1. 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.

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 3. Juegos y deportes**

3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.

3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.

3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

**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, autoexigencia 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: 5.4. 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.**

### 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.

### Contenidos

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

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

### 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 cardíaca 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: 5.5. Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.**

### 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.

### Contenidos

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

- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como

medio de prevención de lesiones.

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

2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.

2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.

2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

### **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.

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.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.	4
EF.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.	2
EF.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
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	7
EF.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	10
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	8
EF.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.	18
EF.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.	4
EF.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.	2
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	8
EF.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
EF.9	Controlar 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.	2
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	7

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41701687

Fecha Generación: 08/11/2021 13:59:14

EF.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.	6
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5

**D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización**

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Calentamiento específico e inventamos un test	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
2	Salud y primeros auxilios	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
3	Métodos de entrenamiento	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
4	Bádminton y tenis de mesa	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
5	Ringol y Twincoon	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
6	Balonmano	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
7	Orientación en el parque	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
8	Match de improvisación	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
9	Bailes latinos	Tercer trimestre

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

## F. Metodología

Las orientaciones metodológicas para la secundaria se recogen en el artículo 7 del Decreto 111/2016 para la etapa de la ESO para todas las materias, en el Anexo III de la Orden de 15 de enero de 2021 y en el Anexo II de la Orden ECD/65/2015 se disponen estrategias específicas para la Educación Física. En nuestro departamento, resaltamos algunas directrices que deben priorizar la orientación de la intervención docente:

1. Se priorizarán las técnicas de indagación siempre que el contenido lo posibilite y el uso de estilos de enseñanza que fomenten la autonomía.
2. La organización de las actividades posibilitará siempre la individualización, es decir, la adecuación a los diferentes niveles del alumnado.
3. La organización de los contenidos, de los grupos y actividades contribuirán a contrarrestar los estereotipos de género.
4. Las progresiones propuestas se basarán en la consecución de éxitos, estableciendo siempre los niveles en la zona de desarrollo próximo, donde el alumnado implicado puede alcanzar los objetivos en función de su competencia de aprender a aprender.
5. Las actividades tendrán un carácter eminentemente práctico, utilizando la experimentación como base de las adquisiciones, considerando siempre el componente emocional de las vivencias.
6. La evaluación con rúbricas claras permitirá dar información al alumnado entendible y comparable con su propia evolución, que se valorará especialmente, y con el grupo.
7. Uso habitual de las TIC para el desarrollo del currículo.
8. Los contenidos tendrán un carácter transversal, conectando con el resto de materias y dando prioridad a la realización de proyectos apoyados en el uso de las TIC.
9. El desarrollo de un espíritu crítico fundamentado sobre las implicaciones sociales de la actividad física y el deporte es primordial dado el impacto actual de estas, conectando con la gestión correcta de la información, la comprensión lectora y la capacidad expositiva y de debate del alumnado.
10. En los grupos del proyecto bilingüe se combinará el uso de L1 y L2, fomentando la naturalidad del uso de L2, tanto desde el profesor como el alumnado en sus comunicaciones escritas y orales.

## G. Materiales y recursos didácticos

Las instalaciones que dispone el departamento de EF para impartir clase son las siguientes:

- Pista asfaltada de cemento: dimensiones 20x40 metros, reformada en septiembre de 2020. Cuatro canastas y dos porterías fijas. El campo finaliza en un escalón de unos 8 a 10 centímetros. Las canastas de baloncesto y el escalón suponen un riesgo para la seguridad del alumnado.
- Pista de albero: dimensiones 16x40 metros, con una hilera de árboles en uno de sus laterales, con el consiguiente peligro. Dos porterías fijas.
- Pista de albero con tres campos de voleibol: con un pequeño escalón en los cuatro lados.
- Pista de cemento: dimensiones 20x40 metros, en mal estado de conservación. Con gravilla suelta, lo cual constituye un riesgo para la integridad de nuestros alumnos. Precisa reparación con una nueva capa de asfalto.
- Porche techado: dimensiones 10x5 metros con suelo resbaladizo, columnas, escalones y fuentes que suponen un riesgo para el alumnado, siendo el único espacio protegido de las inclemencias meteorológicas. Junto a las pistas de voleibol y el fondo de la pista de balonmano existe un techo en el que, con cierta frecuencia, durante el desarrollo habitual de las sesiones caen los balones y otros materiales. El acceso se realiza desde una ventana de un aula para la recuperación del material.

La no existencia de instalaciones cubiertas dificulta la impartición y el desarrollo del currículo de Educación Física, habiendo una limitación de la intervención pedagógica y siendo un agravio comparativo con otros centros educativos de la ciudad que disponen de este espacio. Desde el departamento queremos hacer notar las enormes posibilidades didácticas que aportaría al Centro disponer de una instalación cubierta de usos múltiples, principalmente para la materia de Educación Física, pero también para el resto de áreas y actividades del centro.

En el almacén ubicado en la zona del porche, al que se accede a través del cuarto de baño de los niños, contamos con los siguientes materiales:

### TIPO DE MATERIAL CANTIDAD

Vallas de atletismo 24  
 Colchonetas grandes 5  
 Colchonetas pequeñas 24  
 Protecciones para la canasta 4



Esterillas negras 12  
 Bancos suecos 2  
 Balones de baloncesto 29  
 Balones de voleibol 21  
 Balones de rugby 10  
 Balones de fútbol 7  
 Balones de rugby de goma-espuma 3  
 Balones medicinales 10  
 Balones de balonmano 16  
 Pelotas de goma-espuma 16  
 Bolsa de pelotas de plástico 1  
 Palas de madera gruesa 18  
 Palas de mango azul/amarillo 10  
 Picas de madera 16  
 Picas de plástico 10  
 Aros pequeños 17  
 Aros grandes 11  
 Fitball 3  
 Stick de hockey de plástico 29  
 Stick de hockey de madera 12  
 Raquetas de bádminton 28  
 Alfombrillas rojas con puntuación para baloncesto 6  
 Conos chinos naranjas 46  
 Conos chinos blancos 41  
 Conos azules altos 5  
 Conos verdes 3  
 Conos amarillos para picas 10  
 Cuerdas 13  
 Cuerdas largas 4  
 Combas mangos de madera 12  
 Combas mangos de plástico azul 2  
 Saltadores (2 sin mangos) 3  
 Testigos de plástico 7  
 Testigos de madera 11  
 Pelotas de pádel 21  
 Pelotas de tenis 50  
 Pelotas de hockey de plástico 7  
 Pelota de hockey dura 1  
 Pelotas de goma-espuma pequeñas 4  
 Volantes de bádminton 37  
 Discos voladores de goma 4  
 Discos voladores de plástico 6  
 Juegos de petanca 2  
 Diábolo 1  
 Megáfono 1  
 Escaleras de coordinación 4  
 Jabalinas de goma-espuma 2  
 Camisetas rojas 10  
 Camisetas rojas joma 6  
 Petos verdes 10  
 Petos amarillos 5  
 Cintas negras largas 2  
 Indiacas 5  
 Rollo de cinta de goma elástica azul 1  
 Rollo cinta negra 1  
 Cronómetros 8  
 Brújulas 8  
 Aritos parecidos a la herradura 10  
 Palas autoconstruidos 16  
 Antifaces autoconstruidos 10  
 Cintas métricas 3

Regla de madera 1  
Carátula de DVD para test de flexibilidad 1  
Bates de béisbol 2  
Raquetas de plástico 2  
Pelotas de tenis de mesa 46  
Redes de tenis de mesa 3  
Palas tenis de mesa 19  
Raquetas de tenis 6  
Bolos 20  
Pelotas para bolos 3  
Pelotas malabares autoconstruidas 23  
Aros para la piscina autoconstruidos 40

#### **H. Precisiones sobre la evaluación**

Sin especificar

## ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES

## EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.

## A. Elementos curriculares

## 1. Objetivos de materia

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.

2. Contenidos

Contenidos	
<b>Bloque 1. Salud y calidad de vida</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
2	La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
3	Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
4	La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
5	La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.
6	Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
7	Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
8	Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.
9	Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.
10	El valor cultural de la actividad física como medio para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con las demás personas.
11	Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
12	Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.
13	Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.
14	Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.
15	Las tecnologías de la información y la comunicación como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.
<b>Bloque 2. Condición física y motriz</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.
2	La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.
3	Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
4	Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
2	Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
3	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.
4	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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 41701687

Fecha Generación: 08/11/2021 13:59:14

Contenidos	
<b>Bloque 3. Juegos y deportes</b>	
Nº Ítem	Ítem
5	Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
6	Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
7	Las características de cada participante.
8	Los factores presentes en el entorno.
9	Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.
10	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.
11	Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.
<b>Bloque 4. Expresión corporal</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.
2	Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas. Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: acrosport, circo, musicales, etc.
<b>Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural</b>	
Nº Ítem	Ítem
1	Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.
2	Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.
3	La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.
4	Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.
5	Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.
6	Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.
7	Fomento de los desplazamientos activos.
8	Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.
9	Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

**B. Relaciones curriculares**

**Criterio de evaluación: 1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, 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.
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. Salud y calidad de vida**

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.
- 1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología  
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: 1.10. 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 seguridad de los 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. Salud y calidad de vida**

- 1.11. Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.
- 1.12. Protocolos de actuación ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físicas y en la vida cotidiana.

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

- 5.3. La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.

**Competencias clave**

CD: Competencia digital  
CAA: Aprender a aprender  
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**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: 1.12. 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. Salud y calidad de vida

1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

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

### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### 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: 2.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.**

### Objetivos

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.

### Contenidos

#### Bloque 4. Expresión corporal

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

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

### Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### 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: 2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.**

### 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.

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 3. Juegos y deportes

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.
- 3.3. 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.
- 3.4. 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.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.

## 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: 2.6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.

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

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.
- 1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

## Competencias clave

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



**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: 3.7. 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 implicados.**

**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.

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.

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

1.9. Colaboración en la planificación de actividades grupales y coordinación con las acciones del resto de las personas implicadas.

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

5.4. Propuestas creativas de utilización de espacios y materiales de manera autónoma y segura.

**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: 3.8. 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.

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. Salud y calidad de vida**

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

**Bloque 3. Juegos y deportes**

3.9. Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.

3.10. 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.

3.11. 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

### 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: 3.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.

#### 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.

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. Salud y calidad de vida

1.13. Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo, valoración de las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo, etc.

### Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

### 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: 4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos 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.

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 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

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

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

### 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

**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: 4.2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.****Objetivos**

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.

**Contenidos****Bloque 4. Expresión corporal**

4.1. Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo que integren técnicas de expresión corporal.

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

**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: 4.11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.****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.

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.

**Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

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: 5.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos 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.

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 3. Juegos y deportes

3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.

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

5.2. Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.

### 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: 5.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, 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.

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. Salud y calidad de vida

1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.

1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.

1.4. La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de actividades físicas.

1.5. La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

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: 5.5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación 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.

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.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

### Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.

2.2. La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.

2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.

2.4. 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: 5.9. 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

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.

## Contenidos

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

5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo: escalada, vela, kayaks, etc.

5.5. Aprendizaje del manejo de equipos personales y técnicas de mantenimiento como por ejemplo la mecánica básica de la bicicleta como condiciones de una práctica segura.

5.6. Uso de materiales reciclados en la práctica de actividades físicas en el medio natural.

5.7. Fomento de los desplazamientos activos.

5.8. Sensibilización de los efectos de las diferentes actividades físicas realizadas en el medio natural y su relación con la forma de vida, la salud y la calidad de vida.

5.9. Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.

## 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.

## C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6
EF.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 seguridad de los participantes.	5
EF.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.	8
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	4
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	11
EF.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	5
EF.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 implicados.	18
EF.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.	4
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	4
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	4
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	4
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	5
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	5
EF.5	Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	6
EF.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

## D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

## Unidades didácticas

Número	Título	Temporización
1	Calentamiento, intensidad y lesiones	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
2	Alimentación y hábitos perjudiciales	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
3	Sistemas de entrenamiento	Primer trimestre
Número	Título	Temporización
4	Juegos cooperativos	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
5	Fútbol	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
6	Voleibol	Segundo trimestre
Número	Título	Temporización
7	Rally fotográfico	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
8	Lipdub	Tercer trimestre
Número	Título	Temporización
9	Acrosport	Tercer trimestre

#### E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

#### F. Metodología

Las orientaciones metodológicas para la secundaria se recogen en el artículo 7 del Decreto 111/2016 para la etapa de la ESO para todas las materias, en el Anexo III de la Orden de 15 de enero de 2021 y en el Anexo II de la Orden ECD/65/2015 se disponen estrategias específicas para la Educación Física. En nuestro departamento, resaltamos algunas directrices que deben priorizar la orientación de la intervención docente:

1. Se priorizarán las técnicas de indagación siempre que el contenido lo posibilite y el uso de estilos de enseñanza que fomenten la autonomía.
2. La organización de las actividades posibilitará siempre la individualización, es decir, la adecuación a los diferentes niveles del alumnado.
3. La organización de los contenidos, de los grupos y actividades contribuirán a contrarrestar los estereotipos de género.
4. Las progresiones propuestas se basarán en la consecución de éxitos, estableciendo siempre los niveles en la zona de desarrollo próximo, donde el alumnado implicado puede alcanzar los objetivos en función de su competencia de aprender a aprender.
5. Las actividades tendrán un carácter eminentemente práctico, utilizando la experimentación como base de las adquisiciones, considerando siempre el componente emocional de las vivencias.
6. La evaluación con rúbricas claras permitirá dar información al alumnado entendible y comparable con su propia evolución, que se valorará especialmente, y con el grupo.
7. Uso habitual de las TIC para el desarrollo del currículo.
8. Los contenidos tendrán un carácter transversal, conectando con el resto de materias y dando prioridad a la realización de proyectos apoyados en el uso de las TIC.
9. El desarrollo de un espíritu crítico fundamentado sobre las implicaciones sociales de la actividad física y el deporte es primordial dado el impacto actual de estas, conectando con la gestión correcta de la información, la comprensión lectora y la capacidad expositiva y de debate del alumnado.
10. En los grupos del proyecto bilingüe se combinará el uso de L1 y L2, fomentando la naturalidad del uso de L2, tanto desde el profesor como el alumnado en sus comunicaciones escritas y orales.



## G. Materiales y recursos didácticos

Las instalaciones que dispone el departamento de EF para impartir clase son las siguientes:

- Pista asfaltada de cemento: dimensiones 20x40 metros, reformada en septiembre de 2020. Cuatro canastas y dos porterías fijas. El campo finaliza en un escalón de unos 8 a 10 centímetros. Las canastas de baloncesto y el escalón suponen un riesgo para la seguridad del alumnado.
- Pista de albero: dimensiones 16x40 metros, con una hilera de árboles en uno de sus laterales, con el consiguiente peligro. Dos porterías fijas.
- Pista de albero con tres campos de voleibol: con un pequeño escalón en los cuatro lados.
- Pista de cemento: dimensiones 20x40 metros, en mal estado de conservación. Con gravilla suelta, lo cual constituye un riesgo para la integridad de nuestros alumnos. Precisa reparación con una nueva capa de asfalto.
- Porche techado: dimensiones 10x5 metros con suelo resbaladizo, columnas, escalones y fuentes que suponen un riesgo para el alumnado, siendo el único espacio protegido de las inclemencias meteorológicas. Junto a las pistas de voleibol y el fondo de la pista de balonmano existe un techo en el que, con cierta frecuencia, durante el desarrollo habitual de las sesiones caen los balones y otros materiales. El acceso se realiza desde una ventana de un aula para la recuperación del material.

La no existencia de instalaciones cubiertas dificulta la impartición y el desarrollo del currículo de Educación Física, habiendo una limitación de la intervención pedagógica y siendo un agravio comparativo con otros centros educativos de la ciudad que disponen de este espacio. Desde el departamento queremos hacer notar las enormes posibilidades didácticas que aportaría al Centro disponer de una instalación cubierta de usos múltiples, principalmente para la materia de Educación Física, pero también para el resto de áreas y actividades del centro.

En el almacén ubicado en la zona del porche, al que se accede a través del cuarto de baño de los niños, contamos con los siguientes materiales:

### TIPO DE MATERIAL CANTIDAD

Vallas de atletismo 24  
 Colchonetas grandes 5  
 Colchonetas pequeñas 24  
 Protecciones para la canasta 4  
 Esterillas negras 12  
 Bancos suecos 2  
 Balones de baloncesto 29  
 Balones de voleibol 21  
 Balones de rugby 10  
 Balones de fútbol 7  
 Balones de rugby de goma-espuma 3  
 Balones medicinales 10  
 Balones de balonmano 16  
 Pelotas de goma-espuma 16  
 Bolsa de pelotas de plástico 1  
 Palas de madera gruesa 18  
 Palas de mango azul/amarillo 10  
 Picas de madera 16  
 Picas de plástico 10  
 Aros pequeños 17  
 Aros grandes 11  
 Fitball 3  
 Stick de hockey de plástico 29  
 Stick de hockey de madera 12  
 Raquetas de bádminton 28  
 Alfombrillas rojas con puntuación para baloncesto 6  
 Conos chinos naranjas 46  
 Conos chinos blancos 41  
 Conos azules altos 5  
 Conos verdes 3  
 Conos amarillos para picas 10  
 Cuerdas 13  
 Cuerdas largas 4

Combas mangos de madera 12  
Combas mangos de plástico azul 2  
Saltadores (2 sin mangos) 3  
Testigos de plástico 7  
Testigos de madera 11  
Pelotas de pádel 21  
Pelotas de tenis 50  
Pelotas de hockey de plástico 7  
Pelota de hockey dura 1  
Pelotas de goma-espuma pequeñas 4  
Volantes de bádminton 37  
Discos voladores de goma 4  
Discos voladores de plástico 6  
Juegos de petanca 2  
Diábolo 1  
Megáfono 1  
Escaleras de coordinación 4  
Jabalinas de goma-espuma 2  
Camisetas rojas 10  
Camisetas rojas joma 6  
Petos verdes 10  
Petos amarillos 5  
Cintas negras largas 2  
Indiacas 5  
Rollo de cinta de goma elástica azul 1  
Rollo cinta negra 1  
Cronómetros 8  
Brújulas 8  
Aritos parecidos a la herradura 10  
Palas autoconstruidos 16  
Antifaces autoconstruidos 10  
Cintas métricas 3  
Regla de madera 1  
Carátula de DVD para test de flexibilidad 1  
Bates de béisbol 2  
Raquetas de plástico 2  
Pelotas de tenis de mesa 46  
Redes de tenis de mesa 3  
Palas tenis de mesa 19  
Raquetas de tenis 6  
Bolos 20  
Pelotas para bolos 3  
Pelotas malabares autoconstruidas 23  
Aros para la piscina autoconstruidos 40

#### **H. Precisiones sobre la evaluación**

Sin especificar