

***IES
BEATRIZ
DE
SUABIA***

PROGRAMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

- CURSO 2021 – 2022 -

PROFESORES DEL DEPARTAMENTO

NURIA RECIO MIR

TERESA GUERRERO CALVO

M^a GRACIA RAMOS ZABALA (jefa del dpto.)

1.- INTRODUCCIÓN	PAG. 2
2.- CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO Y EL ALUMNADO	PAG. 3
3.- FINALIDADES EDUCATIVAS	PAG. 4
4.- OBJETIVOS GENERALES DE LA E.S.O.	PAG. 5
5.- COMPETENCIAS CLAVE	PAG. 9
6.- OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA E.S.O	PAG. 11
7.- BLOQUES DE CONTENIDOS EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA E.S.O.	PAG. 14
8.- CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA E.S.O Y BACH	PAG. 15
9.- CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN BACHILLERATO	PAG. 21
10.- ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA E.S.O. Y BACHILLERATO	PAG. 25
11.-CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LOS ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	PAG. 33
12.-ACTIVIDADES DE CADA UNA DE LAS UDIS	PAG. 42
13.- ASPECTOS GENERALES DE LA EVALUACIÓN	PAG. 47
14.- ATENCIÓN A LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS	PAG. 62
15.- ÁREAS TRANSVERSALES	PAG. 62
16.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES	PAG. 63
17.- ACTIVIDADES QUE EL DEPARTAMENTO PROGRAMA CADA TRIMESTRE	PAG. 63
18.- ESPECIFICACIONES PARA LAS MATERIAS DE BILINGÜES	PAG. 63
19.- EDUCACIÓN FÍSICA EN CASO DE CONFINAMIENTO	PAG. 63

1.- INTRODUCCIÓN

Este curso 2021-22 lo empezamos en unas circunstancias más favorables, con respecto al curso anterior, en relación con la pandemia de la covid-19. En principio se darán las clases de forma presencial en todos los cursos. Como no sabemos como se va a desarrollar la pandemia, en esta programación se reflejará nuestra forma de trabajar en Educación Física en las posibles situaciones que se nos puedan dar a lo largo del curso, por tanto adaptaremos la programación a cada circunstancia que se nos pueda dar.

Entendemos que la Educación Física es aquel aspecto de la educación integral que ayuda al ser humano a realizarse a través de sus capacidades físicas. No es pues, el mero adiestramiento del cuerpo, sino que va mucho más allá. Uno de los objetivos de la educación física es que los alumnos lleguen a tener los conocimientos necesarios para, si quieren, puedan programar su propia práctica de la actividad física. Pero éste no es el único objetivo hay muchos más. Algunos están en el campo de la psicología, de la afectividad o de la socialización de las personas.

Por encima de su concepción utilitaria, higiénica, ética, etc., la Educación Física encierra un profundo sentido educativo.

Creemos que algunas de las finalidades de la Educación Física en esta etapa son conocer el cuerpo y sus posibilidades, desarrollar las aptitudes físicas, conseguir el equilibrio psicofísico y contribuir a lograr la integración social. Todo ello con una visión tendente a crear hábitos en la realización de actividades, de suerte que sea factible practicar toda la vida.

En este periodo los alumnos se encuentran en el inicio y desarrollo de la adolescencia, en plena crisis de identidad y en un momento decisivo en cuanto a su conocimiento y desarrollo fisiológico.

La Educación Física debe dar respuestas, en la medida que le corresponde, a estos dos hechos consiguiendo la autoaceptación del propio cuerpo con sus posibilidades y limitaciones y estimulando su desarrollo armónico mediante actividades dirigidas.

Un aspecto importante y de alto valor formativo es el juego y las actividades en equipo, que ayudan a desarrollar actitudes de cooperación, responsabilidad compartida, competencia leal y en general hábitos de convivencia.

Por tanto este curso 2021-2022, se realizará una adaptación de esta programación y de las clases de Educación Física teniendo en cuenta todas las medidas de prevención del covid-19 en nuestras clases. Nos centraremos entre otros aspectos en la mejora de la salud y la calidad de vida de nuestros alumnos, alimentación correcta, adquisición de hábitos de higiene, etc. Siempre todo ello en relación con la situación sanitaria tan cambiante que estamos viviendo.

En esta programación esta basada en las siguientes leyes:

1. Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato → Estándares de aprendizaje.
2. D. 110/2016 y 111/2016, por el que se establece la ordenación y el currículo de Ed. Secundaria y Bachillerato en Andalucía. Modificado por D.182/2020 para E.S.O. y D.183/2020 para Bachillerato.
3. 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 → Vinculación con las competencias clave.
4. Decreto 327/2010, de 13 de Julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (BOJA 16/7/2010) → Estructura de la programación.
5. Decreto 301/2009, de 14 de julio, por la que se regula el calendario y la jornada escolar en los centros docentes, a excepción de los universitarios.

6. Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y objetivos de la materia. Esta Orden esta modificada por la Instrucción 9 de 2020 de 15 de junio.
7. Orden 25 de julio de 2008, por la que se regula la atención a la diversidad del alumnado que cursa la educación básica en los centros docentes públicos de Andalucía.
Instrucción de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por la que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo y organización de la respuesta educativa.
8. 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 Andaluza, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas.
9. Orden de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Bachillerato en la Comunidad Autónoma Andaluza, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

2.- CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO Y EL ALUMNADO

Nos encontramos en un centro ubicado en la barriada de Nervión-San Pablo, que sin embargo, contaba con una plantilla de profesores bastante estable, aunque ya se están jubilando algunos.

En lo que respecta a nuestra asignatura es un centro que posee un gimnasio de nueva construcción, equipado con una cancha cubierta, almacén, vestuarios y el departamento de educación física. El centro además posee un patio con dos pistas polideportivas que no tienen las medidas reglamentarias y una zona de recreo.

La procedencia del alumnado es muy diferente según el nivel educativo que se imparte en el centro, en nuestra asignatura reciben clases los alumnos de 1º, 2º, 3º y 4º de ESO y los alumnos de 1º de Bachillerato. Este curso en 1º de ESO se darán 3 horas semanales por primera vez, aspecto importante a tener en cuenta ya que ayudará a prevenir el sedentarismo y a que los alumnos adquieran hábitos saludables.

Los centros de los que proviene la mayoría del alumnado de E.S.O. son los Centros de Educación Infantil y Primaria “Prácticas” y “Ortiz de Zúñiga” adscritos al Centro aunque, debido a que a veces se disponen de plazas vacantes, suelen matricularse algunos alumnos (pocos) de zonas limítrofes de la zona de influencia del centro en los grupos en los que existen vacantes de plazas. Por tanto y en general, la procedencia se mantiene constante y procede de los centros de primaria antes mencionados.

En ESO, la mayoría de alumnas y alumnos provienen de las zonas 41005 (Nervión), 41006 (Cerro del Águila) y 41013 (Av. de la Paz), esta última con una estabilidad muy marcada en todos los niveles.

Este dato se puede interpretar en la clave de que para algunas familias, el IES “Beatriz de Suabia” representa una alternativa de buscar un centro público, que no siendo el más cercano al domicilio familiar, si representa al mismo tiempo una alternativa conocida respecto a otros centros de Secundaria, más próximos pero que pueden presentar problemáticas específicas.

El alumnado de Bachillerato, salvo circunstancias excepcionales, proviene en su gran mayoría del alumnado que previamente ha cursado la Educación Secundaria Obligatoria en el Centro.

Podríamos decir que el CEIP Prácticas Anejo es el que aporta más alumnado y con mayor nivel académico, en el extremo opuesto se encuentra el alumnado procedente de reubicación con rasgos propios de zona deprimida: absentismo y baja formación académica. Evidentemente estos datos son susceptibles de cambiar en años sucesivos.

El centro cuenta además con un gran número de alumnos con discapacidad auditiva, por ello cuenta con intérpretes que ayudan a los alumnos y profesores en el proceso de enseñanza-aprendizaje y así poder realizar una buena formación educativa de estos alumnos. Además el centro trabaja también en su currículo la igualdad y equidad de género, nuestra asignatura también trabaja este aspecto, siendo este aspecto muy importante ya que debemos comprender desde jóvenes que somos iguales en muchos aspectos y tenemos que respetarnos, siendo el centro un buen lugar para aprenderlo.

2.1.- Medios e Instalaciones

- 1.- Gimnasio.
- 2.- Pistas Polideportivas y espacios libres del Centro.
- 3.- Cronómetro, Cintas métrica.
- 4.- Balones Medicinales, Picas, Cuerdas.
- 5.- Material de Atletismo: Vallas, Colchonetas, Peso, etc.
- 6.- Aparatos de Gimnasia Artística: Minitran, Plinton, Trampolín
- 7.- Colchonetas, bancos suecos.
- 8.- Balones de Baloncesto, Canastas.
- 9.- Balones de Voleibol, Redes, y Postes.
- 10.- Material de Bádminton: Raquetas y Volantes.
- 11.- Material de hockey: Sticks y Bola.
- 12.- Discos Voladores.
- 13.- Porterías de Balonmano: Balones y Redes.
- 15.-Medios Audiovisuales.
- 16.- Radio-CD y Cintas.

Notas: El resto del material se especifica en el inventario general del centro.

Este curso habrá que tener especial cuidado con el material de Educación física, siendo importante la desinfección del material y lavado de manos antes y después de la actividad física.

3.- FINALIDADES EDUCATIVAS

3.1.- Finalidades del ámbito convivencial

El Centro quiere potenciar en el alumnado los valores de una sociedad democrática como el respeto a los demás y una actitud de dialogo.

El Centro practica una educación para la igualdad, sin discriminaciones por razones de sexo. La propuesta de trabajo entre otras, consiste en la eliminación de las discriminaciones contra la mujer, y en la superación de los mitos, tabúes y diferencias de roles entre hombres y mujeres.

Igualmente también se pretende erradicar cualquier tipo de conducta discriminatoria por razón social, cultural, ideológica -religiosa o tendencia sexual.

Se hace especial hincapié en educar en el respeto al trabajo de los demás, fomentando actitudes como la

puntualidad o el silencio en las zonas próximas a los lugares donde se desarrolla la actividad intelectual (biblioteca, zona de aulas, etc.). Se considera fundamental fomentar una actitud de cooperación en el cuidado y mantenimiento de las dependencias y enseres del Centro.

También se pretende educar en la idea de que el cuidado de la Naturaleza es algo necesario y tarea de todos.

3.2.- Finalidades del ámbito Pedagógico

Se considera necesario fomentar en el alumno una actitud investigativa crítica y curiosa que, mediante la comunicación y el trabajo se convierta en la base de su formación y en la base de la adquisición de aprendizajes.

Proporcionar a los alumnos unas técnicas de estudio que conduzcan a un correcto aprovechamiento del tiempo que dedican al estudio.

Fomentar los trabajos interdisciplinares tanto a nivel de alumnos como de profesores, con el objetivo de hacer ver a los alumnos que la formación es un proceso integral donde no hay parcelas aisladas del resto.

Los lazos y el arraigo del Centro respecto al barrio, ciudad y comarca, constituyen un objetivo preferente con el fin de conseguir la completa inserción del alumnado en el entorno en que viven.

4.- OBJETIVOS GENERALES DE LA E.S.O.

Un aspecto fundamental es la implantación de la LOMCE en todos los cursos de E.S.O. y Bachillerato, con las modificaciones en su currículo organización, objetivos, promoción y evaluaciones que esto supone. Hay que tener en cuenta que en la asignatura de E.F. no hay demasiados cambios respecto a la ley anterior, pero los que hay se reflejan en esta programación. Al igual que ocurre con la Lomloe, que se está implantando progresivamente.

En el REAL DECRETO 1105/2014 de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato, se especifica que la ley orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, modificó el artículo 6 de la Ley Orgánica 2/ 2006, de 3 de mayo , de educación para definir el currículo como la regulación de los elementos que determinan los procesos de aprendizaje para cada una de las enseñanzas. Todos los elementos del currículo tanto de la E.S.O. como del bachillerato se especificarán en este programación. En este apartado se concretarán los objetivos generales de la E.S.O.

Según el artículo 11 del capítulo 2 del Real Decreto mencionado anteriormente la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

Se citan en la tabla siguiente donde se relacionan las distintas unidades didácticas con los objetivos de etapa, en función de la contribución de éstas a los mismos.

UNIDADES DIDÁCTICAS

I-CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	II.	II I.			V I	V III X	
	JU	JU					
	EG	EG	IV			V IIGI	AF
	OS	OS	DE		DE	BA MN	Me
	Y	Y	PO	V	PO	ILEAS	dio
	DE	DE	RT	DE	RT	S YA	Nat
	PO	PO	ES	PO	ES	DA AC	ural
	RT	RT	CO	RT	AL	NZ RO	
	ES	ES	LE	ES	TE	AS BÁ	
	PO	DE	CT	DE	RN	PO TI	
	PU	CO	IV	RA	AT	PU CA	
	LA	NT	OS	QU	IV	LA	
	RE	AC	t	ET	OS	RE	
S	TO		A		S		

OBJETIVOS DE ETAPA , RD, Estatales

OBJETIVOS Educación Secundaria Obligatoria

1º ESO/2ºESO/3ºESO/4ºESO/1ºBACHILLERATO

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.								

UNIDADES DIDÁCTICAS										
I-CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	II.	II I.								
	JU	JU	IV	V	I	V	III	X		
	EG	EG	DE	PO	DE	BA	MN	AF		
	OS	OS	PO	V	PO	ILE	ASI	Me		
	Y	Y	PO	V	PO	ILE	ASI	dio		
	DE	DE	RT	DE	RT	S	YA	Nat		
	PO	PO	ES	PO	ES	DA	AC	ural		
	RT	RT	CO	RT	AL	NZ	RO			
	ES	ES	LE	ES	TE	AS	BÁ			
	PO	DE	CT	DE	RN	PO	TI			
	PU	CO	IV	RA	AT	PU	CA			
	LA	NT	OS	QU	IV	LA				
	RE	AC	t	ET	OS	RE				
S	TO		A		S					

OBJETIVOS Educación Secundaria Obligatoria

1º ESO/2ºESO/3ºESO/4ºESO/1ºBACHILLERATO									
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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.	•	•	•	•	•	•	•	•	•
i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.	•	•	•	•	•	•	•	•	•
j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de los demás, así como el patrimonio artístico y cultural.							•		•

UNIDADES DIDÁCTICAS									
---------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

I-CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD	II.	II I.							
	JU	JU			V I	V III	X		
	EG	EG	IV		.	V IIGI	AF		
	OS	OS	DE		DE	BA MN	Me		
	Y	Y	PO	V	PO	ILEAS	dio		
	DE	DE	RT	DE	RT	S YA	Nat		
	PO	PO	ES	PO	ES	DA AC	ural		
	RT	RT	CO	RT	AL	NZ RO			
	ES	ES	LE	ES	TE	AS BÁ			
	PO	DE	CT	DE	RN	PO TI			
	PU	CO	IV	RA	AT	PU CA			
	LA	NT	OS	QU	IV	LA			
	RE	AC		ET	OS	RE			
S	TO		A		S				

OBJETIVOS Educación Secundaria Obligatoria

1º ESO/2ºESO/3ºESO/4ºESO/1ºBACHILLERATO									
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.									
			•				•	•	

5.- COMPETENCIAS CLAVE

Nos basaremos en la 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 y en el Decreto 111/2016; Orden 14 de julio de 2016. Las competencias clave son las siguientes

1. Comunicación lingüística (CL).
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
3. Competencia digital (CD).
4. Aprender a aprender (CAA).
5. Competencias sociales y cívicas (CSC).
6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIE).
7. Conciencia y expresiones culturales (CEC).

5.1-Competencias claves en Educación Física

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las **competencias clave en la E.S.O.** :

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

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

La Educación Física contribuye al desarrollo de la **competencia aprender a aprender**, 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 será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal.

Se puede trabajar la **competencia en comunicación lingüística**, a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva.

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

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

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las **competencias clave en Bachillerato** de la siguiente forma:

La Educación Física contribuirá de manera esencial en el desarrollo de **las competencias clave en ciencia y tecnología** facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos (aspectos relacionados con la biomecánica, la conservación de la naturaleza, etc.), los sistemas biológicos (aspectos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, la higiene, etc.), los sistemas de la tierra y del espacio (aspectos relacionados con las actividades físicas en el medio natural) y los sistemas tecnológicos (uso de instrumentos utilizados en el ámbito de la actividad física y deportiva: GPS, pulsómetros, aplicaciones para dispositivos móviles, etc.), ofreciendo situaciones en las que el alumnado se familiarice con la investigación científica y la comunicación de la ciencia.

La E.F contribuye de manera esencial al desarrollo de las **competencias sociales y cívicas** fomentando el desarrollo de la autonomía, competencia y relación social. Las normas y reglas generales que se establecen para las clases y en concreto en los juegos y deportes, contribuyen a preparar al alumnado para la vida autónoma en sociedad.

La E.F. también contribuye al desarrollo de **la competencia conciencia y expresiones culturales** de la misma forma que en la E.S.O.

Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y aprender a aprender se desarrollan desde la Educación Física dándoles funciones y responsabilidades al alumnado, de liderazgo, de trabajo en equipo e iniciativa personal en la regulación, planificación, organización y ejecución de la actividad física.

Esta asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en **comunicación lingüística** ofreciendo una amplia variedad de intercambios comunicativos verbales y de vocabulario específico, además de desarrollar otras dimensiones de la comunicación a través del lenguaje corporal, las expresiones artísticas y las interacciones que se producen.

Esta materia también contribuye a la mejora de la **competencia digital** en bachillerato de la misma forma que en la E.S.O.

Las competencias básicas se desarrollaran a lo largo del curso en las distintas unidades didácticas, trabajándolas de diversas formas como las reflejadas anteriormente en relación con otros años para comprobar su similitud, indicando otras **formas de trabajarlas en la práctica que citamos a continuación:**

- **Competencia matemática y ciencia y tecnología:** La desarrollaremos por ejemplo en acondicionamiento físico mediante la velocidad de reacción formar figuras por grupos en zonas concretas de la pista polideportiva, en la valoración de las pruebas físicas, en expresión corporal agrupamientos humanos en forma de números, al contar las frases y las series musicales en aeróbic , etc.

- **Competencia social y ciudadana:** la desarrollaremos a través de los deportes mediante los valores que adquirimos en su práctica, en expresión corporal en los grupos de trabajo que hacemos en las coreografías, etc.

- **Competencia digital:** la podemos trabajar con la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo procedentes de los medios de comunicación e información, que pueden dañar la propia imagen corporal. También con programas educativos interactivos (averroes : ejercicio físico y salud), etc.

- **Competencia de aprender a aprender:** en este caso trabajaríamos el conocimiento de uno mismo por ejemplo con la expresión corporal, la transferencia de lo que se aprende, poner metas alcanzables por ejemplo en gimnasia artística, en condición física .

- **Competencia de comunicación lingüística:** se puede trabajar a lo largo del curso en los distintos trabajos teóricos que realizan los alumnos, en exposiciones de trabajos, en como se expresan los alumnos al dirigir un calentamiento, etc.

- **Competencia en conciencia y expresiones culturales** a través de las danzas populares y tradicionales de Andalucía y España.

6.- OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA E.S.O.

Actualmente con la LOMCE se rigen en la E.S.O. y el bachillerato a nivel estatal por el RD 1105/2014, del 26 de diciembre y en Andalucía primeramente por el Decreto 111/2016 en ESO y 110/2016 en Bachillerato. A su vez en Andalucía, por la ORDEN de 14 de julio de 2016, reflejadas en el B.O.J.A de 28 y 29 de julio respectivamente. Y por supuesto basándonos en el real decreto 1105/2014, de 26 de diciembre por el que se establece el currículo básico de la E.S.O. y el bachillerato, reflejado en el B.O.E. del 3 de enero de 2015.

Por tanto la enseñanza de la Educación Física en **Enseñanza Secundaria Obligatoria** tendrá como finalidad, basándonos en la Orden y Real Decreto mencionados anteriormente, el desarrollo de los siguientes **objetivos**:

En el cuadro que reflejamos a continuación relacionamos los objetivos con las distintas Unidades Didácticas:

OBJETIVOS Educación Física. (Orden 14 de julio 2016)

UNIDADES DIDÁCTICAS								
U D 1. C F y S al u d	U D 2. J. D P O L A R E S	U D 3. J D y P D C O N T A R C T O S	U D 4. D C O L E C T I V O S	U D 5. D R A Q U E T E R N A T I V O S	U D 6. D A L T E R N A T I V O S	U D 7. B A I L E S Y D A N Z A S	U D 8. G A C E R O B Á T I C A	U D 9 A F M e d i o N a t u r a l
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.	•	•						

<p>3. Desarrollar y consolidar hábitos saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.</p>	•			•			•	•
<p>4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.</p>	•	•		•	•	•	•	•
<p>5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.</p>	•							
<p>6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artística, expresiva y comunicativa de carácter individual y grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.</p>				•		•	•	•
<p>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.</p>		•	•	•	•			

UNIDADES DIDÁCTICAS

U D 1. C F y S al u d	U D 2. J y D P o n l	U D 3. J y D C o n t a c t	U D 4. J o l e c t i v o s	U D 5. J o r a q u e t a	U D 6. J o r a q u e t a	U D 7. J o r a q u e t a	U D 8. J o r a q u e t a	U D 9. J o r a q u e t a
-----------------------	----------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

OBJETIVOS Educación Física. (Orden 14 de julio 2016)

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

6.1- **Objetivos mínimos de la Educación Física en el caso hipotético de enseñanza telemática por el covid-19.**

Los objetivos 1, 2, 4, 6 y 12 que se citan a continuación serían un ejemplo de objetivos mínimos en el caso de la enseñanza telemática por el covid-19.

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.

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

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artística, expresiva y comunicativa de carácter individual y grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

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.

Para conseguir todos estos objetivos trabajaremos de forma teórico-práctica mediante el 50% de las clases de E.F de forma telemática y el otro 50% con las tareas que se le envían a los alumnos. Todo ello trabajándolo a través de las distintas plataformas digitales como google classroom, vía email, skype, etc.

7. BLOQUES DE CONTENIDOS PARA LA E.S.O.

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

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

- **El bloque Salud y Calidad de Vida** agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación. Este bloque se va a dar en todas las UDIs.

- **El bloque Condición Física y Motriz** se centra en aspectos asociados al desarrollo de las capacidades físicas y motrices, a la regulación de la práctica de actividad física y los sistemas de obtención de energía. Este bloque se va a dar en todas las UDIs.

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

- **El bloque de Expresión Corporal** desarrolla la comunicación y la expresión creativa y artística a través del cuerpo y la expresión y la regulación de emociones y sentimientos. Se podrá dar en algunas UDIs.

- **El bloque de Actividades Físicas en el Medio Natural** se orienta hacia la interacción del alumnado con el medio natural y urbano, valorando sus beneficios positivos, a la integración de estos en su vida cotidiana y a la concienciación de la necesidad de su conservación. No se podrá hacer como actividad Extra escolar por el tema de la covid-19 pero se podrá tratar en alguna UDIs.

En el apartado de Metodología se hace referencia la adaptación de los contenidos tanto en ESO como en Bachillerato.

8. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA ESO Y BACHILLERATO.

8.1- Contenidos y criterios de evaluación en Educación Física.

Contenidos de Educación Física E.S.O. y Bachillerato

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

En este bloque podemos tratar los siguientes aspectos:

Características de las actividades físicas saludables.

La alimentación y la salud.

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

Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural.

Técnicas básicas de respiración y relajación.

La estructura de una sesión de actividad física

El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.

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

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.

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

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.

Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.

Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.

Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos.

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

Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.

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

Objetivos del juego de ataque y defensa.

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

Juegos cooperativos.

Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.

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

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

La actividad física y la corporalidad en el contexto social.

Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

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

Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas.

Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

Improvisaciones colectivas e individuales como medio de comunicación y expresión.

Integración del ritmo como elemento fundamental del movimiento.

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

Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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

Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.

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

Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc. respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

8.2-Criterios de evaluación de 1º a 3 de E.S.O.

1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.
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.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.
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. Participar en juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de interés por la mejora y relacionando los fundamentos de la higiene postural con la salud.
6. Identificar las fases de la sesión de actividad físico-deportiva y conocer aspectos generales del calentamiento y la fase final de la sesión, participando activamente en ellas.
7. Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus aportaciones.
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.
9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, conociendo y respetando las normas específicas de las clases de educación Física.
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.
11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.

12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.

13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.

8.3- Adaptación de los criterios de evaluación de 1º a 3º de E.S.O por el Covid-19

Este curso al ser presencial totalmente y en principio al tener unas circunstancias favorables de la pandemia, se pueden establecer como mínimos prácticamente todos los criterios de evaluación, siempre teniendo en cuenta todas las medidas de seguridad.

Según evolucione la pandemia nos adaptaremos, de los criterios de evaluación citados anteriormente, en el caso hipotético de un empeoramiento de las circunstancias de pandemia de la covid-19, podríamos establecer como criterios de evaluación mínimos los siguientes:

El número 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12 y 13.

El número 8: Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, se podría trabajar. Pero en la parte de: “facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas”, en este aspecto en caso de confinamiento podrían buscar la información por internet y se podría plantear como un trabajo para realizar por classroom.

Por tanto, en el caso hipotético de confinamiento, tanto estos criterios de evaluación como los de calificación y recuperación mencionados en la programación, se adaptarían a cada situación que se pudiera dar. Además fomentaremos la realización práctica de ejercicios en casa.

8.4- Criterios de evaluación en Educación Física. 4º ESO

Criterios de evaluación en 4ª de E.S.O.

1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnico-tácticos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CMCT, CAA, CSC, SIeP.
2. Componer y presentar montajes individuales y colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CCL, CAA, CSC, SIeP, CeC.
3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando y ejecutando la decisión más eficaz en función de los objetivos.
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física y motriz, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CMCT, CAA.

6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.
7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de personas implicadas.
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.
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.
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la salud y la seguridad de las personas participantes.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las discrepancias e inseguridades y apoyando a las demás personas ante la resolución de situaciones menos conocidas.
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.

8.5- Adaptación de los criterios de evaluación en 4º de E.S.O por el Covid-19

Este curso al ser presencial totalmente y en principio al tener unas circunstancias favorables de la pandemia, se pueden establecer como mínimos prácticamente todos los criterios de evaluación, siempre teniendo en cuenta todas las medidas de seguridad.

Según evolucione la pandemia nos adaptaremos, de los criterios de evaluación citados anteriormente, en el caso hipotético de un empeoramiento de las circunstancias de pandemia de la covid-19, podríamos establecer como criterios de evaluación mínimos los siguientes:

El número 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 y 12.

El número 2 y 5 se haría de forma individual o con los grupos estables que tenemos establecidos manteniendo la distancia de seguridad en caso de presencialidad.

Tanto estos criterios de evaluación como los calificación y recuperación mencionados en la programación, se adaptarán en una situación de confinamiento total y en caso de la evaluación semipresencial.

Este curso, en el caso hipotético de una **enseñanza semipresencial tanto en 4º de ESO como en Bachillerato**, se haría de la siguiente forma : se harían dos grupos en cada clase, de forma que la

mitad de los alumnos irían las 3 primeras horas a clase y la otra mitad irían las 3 últimas horas. A la semana siguiente se haría lo contrario de forma que se irían alternado todas las semanas.

En **4º de ESO**, en el caso hipotético de una **enseñanza semipresencial** se informaría a los alumnos de la tarea el día que vienen a clase normalmente o se les enviaría por classroom la tarea que tienen que hacer cuando no estén en el Instituto. Por ejemplo alguno de los trabajos sería desarrollar una capacidad física básica, aportando tras ella una evidencia que sirve de instrumento de evaluación sumativo al proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos. También entre otras se le solicitarán tareas y actividades de lectura o visualización de vídeos con contenidos relacionados con las unidades que se están impartiendo.

9. CONTENIDOS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA PARA 1º DE BACHILLERATO.

9.1- Contenidos en Educación Física en 1º de Bachillerato :

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

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

Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.

Características de las actividades físicas saludables. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado. La actividad física programada.

Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado. Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc. entidades deportivas y asociaciones andaluzas. Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.

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

Concienciación de los efectos negativos que tienen algunas prácticas de actividad física para la salud individual o colectiva y fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas. el doping, el alcohol, el tabaco, etc. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas. Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los

mismos. Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.

Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. Aplicaciones para dispositivos móviles. Datos obtenidos de una ruta de BTT y/o senderismo (GPS, desnivel positivo, negativo, perfil, etc.), aplicaciones de control para el trabajo de las capacidades físicas y motrices, etc.

Bloque 2. Condición física y motriz.

Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables. La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

Las capacidades físicas y motrices considerando necesidades y motivaciones propias y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas en relación con la salud. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud. El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación. Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física. Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.

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

Bloque 3. Juegos y deportes.

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

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

Actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición. Métodos tácticos colectivos y sistemas de juego básicos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. Los sistemas de juego. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas. La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas. estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.

Bloque 4. expresión corporal.

Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc. realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo. Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

Programación y realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como por ejemplo ruta de BTT, raids de aventura, acampada, vela, kayaks, surf, etc.

Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

9.2- Criterios de evaluación en Educación Física en 1º de Bachillerato:

1. Resolver con éxito situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnico-tácticos desarrollados en la etapa anterior.
2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.
3. Solucionar de forma creativa y exitosa situaciones de oposición, colaboración, o colaboración-oposición, en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones.

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

6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.

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

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

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

10. Planificar, organizar y participar en actividades físicas en la naturaleza, estableciendo un plan de seguridad y emergencias.

9.3- Adaptación de los criterios de evaluación en 1º de bachillerato por la Covid-19

Este curso al ser presencial totalmente y en principio al tener unas circunstancias favorables de la pandemia, se pueden establecer como mínimos prácticamente todos los criterios de evaluación, siempre teniendo en cuenta todas las medidas de seguridad.

Según evolucione la pandemia nos adaptaremos, de los criterios de evaluación citados anteriormente, en el caso hipotético de un empeoramiento de las circunstancias de pandemia de la covid-19, podríamos establecer como criterios de evaluación mínimos prácticamente todos teniendo en cuenta una serie de aspectos:

Habría que tener en cuenta que las actividades se harían de forma individual o con grupos estables manteniendo la distancia de seguridad en caso de presencialidad. Hay algunos como el número 1 que lo podemos llevar a cabo principalmente en caso de presencialidad o semipresencialidad. El número 10 se podría plantear como un trabajo teórico adaptándolo a las normas de seguridad de la covid-19, ya que esa situación dificultaría la realización práctica y participación en las actividades en la naturaleza.

Tanto estos criterios de evaluación como los calificación y recuperación mencionados en la programación, se adaptarán en una situación de confinamiento total y en caso de la evaluación semipresencial.

Este curso, en el caso hipotético de una **enseñanza semipresencial en 1º de Bachillerato**, se haría de la siguiente forma : se harían dos grupos en cada clase, de forma que la mitad de los alumnos irían las 3 primeras horas a clase y la otra mitad irían las 3 últimas horas. A la semana siguiente se haría lo contrario de forma que se irían alternado todas las semanas.

En **4º de ESO**, en el caso hipotético de una **enseñanza semipresencial** se informaría a los alumnos de la tarea el día que vienen a clase normalmente o se les enviaría por classroom la tarea que tienen que hacer cuando no estén en el Instituto. Por ejemplo alguno de los trabajos sería desarrollar una capacidad física básica, aportando tras ella una evidencia que sirve de instrumento de evaluación sumativo al proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos. También entre otras se le solicitarán tareas y actividades de lectura o visualización de vídeos con contenidos relacionados con las unidades que se están impartiendo. Además fomentaremos la realización práctica de ejercicios en casa con distintos recursos

10. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS EN LA E.S.O. Y EN BACHILLERATO.

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

Con la Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los estereotipos de género u otros rasgos de exclusión social y contribuiremos a la consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. El género como construcción social todavía conserva estereotipos que determinan que algunas actividades y prácticas físicas sean consideradas más apropiadas para las chicas que para los chicos, o viceversa. La Educación Física ofreceremos un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado. Asimismo, se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la diversidad del alumnado.

La Educación Física propiciaremos 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.

Con respecto 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 requiera de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.

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

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

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

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

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

Hay que tener en cuenta que tanto en E.S.O. como en bachillerato la Educación Física debe profundizar y avanzar en el logro de los objetivos con especial énfasis en el fomento de la autonomía, la responsabilidad, la eficiencia, la confianza y mejora de las habilidades en las relaciones sociales y la competencia del alumnado.

Se utilizarán preferentemente técnicas de enseñanza-aprendizaje orientadas hacia la indagación y la búsqueda, en las que el papel del profesorado podrá ser el de guía y orientador. Se fomentará que el alumnado se implique responsablemente y tome decisiones en su propio proceso de aprendizaje, en la programación personal de la actividad física y el uso de grupos autogestionados, promoviendo una práctica de actividad física recreativa, integradora, saludable, no sexista, colaborativa e inclusiva.

Los estilos de enseñanza-aprendizaje cognitivos, tecnológicos, colaborativos y creativos facilitan el aprendizaje activo y significativo.

Desde la Educación Física se establecerán procesos de reflexión que desarrollen en el alumnado una conciencia crítica que le permita discernir los aspectos positivos y negativos de la práctica y el consumo asociados a la actividad física.

Asimismo, en la Educación Física en Bachillerato se desarrollarán capacidades y se facilitarán conocimientos y recursos organizativos para ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva y transferible a la vida cotidiana.

Además de tener en cuenta todos los aspectos anteriores, tanto en E.S.O. como en Bachillerato de entre todos los métodos, técnicas y estilos de enseñanza, así como de las estrategias en la práctica que a continuación se citan, siguiendo la terminología de autores como M. Mosston, Sánchez Bañuelos y Delgado Noguera, emplearemos unas u otras en función de las características específicas de la actividad, del nivel de los alumnos, del material, del espacio disponible, etc.

Se tenderá a una dinámica de clase activa, participativa, comunicativa e investigativa, donde se fomenten los aspectos positivos de relación con los demás, respeto, colaboración, compañerismo, responsabilidad, autonomía, afán de superación, etc.

- Métodos:
 - Deductivos.
 - Inductivos.
- Técnicas de enseñanzas:
 - Instrucción directa.
 - Búsqueda.
- Estilos de enseñanza:
 - Mando directo.
 - Asignación de tareas.
 - Grupo de nivel.
 - Enseñanza recíproca.
 - Grupos reducidos.
 - Microenseñanza.
 - Programas individualizados.
 - Descubrimiento guiado.
 - Resolución de problemas
- Estrategias en la práctica:

- Analítica pura.
- Analítica secuencial.
- Analítica progresiva.
- Global pura.
- Global con polarización de atención.
- Global con modificación de la situación real.
- Mixta.

Además de lo citado anteriormente hay que considerar principalmente las siguientes **Orientaciones Metodológicas** basadas en el artículo cuarto del currículo de secundaria (Orden 14/7/2016) con carácter general para todas las asignaturas y el anexo específico de la materia establecen orientaciones metodológicas, que obviamente, son asumidas como preceptos obligados de la intervención docente.

10.1– Otras consideraciones metodológicas generales:

Siempre hay que tener en cuenta que en la práctica realmente no hay un estilo de enseñanza indicado para cada actividad sino que la metodología depende de muchos factores, ya que un mismo método puede ser muy eficaz para el aprendizaje de un contenido determinado por parte de un alumno específico y, totalmente ineficaz con otros alumnos o con otro contenido. Por ejemplo, se puede plantear una tarea mediante resolución de problemas y un determinado alumno, tal y como denuncia Famose, 'imitar' la ejecución de otro compañero.

Hay infinidad de estilos de enseñanza, algunos citados anteriormente y otros difíciles de catalogar tanto en el modelo de Delgado Noguera como en los propuestos por otros autores. Por ejemplo, en unidades de expresión corporal como Sevillanas o incluso en las de Juegos y Deportes, se pueden aplicar estilos de enseñanza como el Sport Education o la adaptación del método de Rompecabezas de Kagan, utilizando ambos estilos, estrategias de aprendizaje cooperativo, que a su vez puede considerarse como una fusión entre la enseñanza por grupos y la microenseñanza.

Además, en los grupos de E.F. Bilingües, se llevará a cabo la metodología AICLE para la enseñanza de la L2 donde se potenciará la oralidad, comunicación y expresión de la L2 (inglés) a través de tareas competenciales finales en cada UDI, a través de metodologías más participativas como tareas en grupos reducidos, enseñanza recíproca, microenseñanza, enseñanza programada entre otras.

Transposición Didáctica. Pedagogía diferencial

El paradigma adoptado en esta programación se acerca a los planteamientos de autores como Joel Dugal, Pages o Gilles Fernández que defienden que la transposición didáctica es, o debe ser, fruto de la interacción de la lógica del docente, la lógica del alumno y la propia de la actividad físico deportiva de referencia.

De forma que, por un lado, exista transferencia positiva entre las tareas motrices propuestas y la propia actividad física, por ejemplo, inicialmente puede carecer de sentido plantear ejercicios de

técnica aislados en la iniciación de los deportes colectivos (Blázquez). Por otro lado, la situación de enseñanza ha de adaptarse a las características de los alumnos: motivaciones, nivel inicial, experiencias previas, contexto,... Y, por tanto, la tarea ha de contribuir a la consecución de los propósitos de enseñanza.

10.2– Medidas de seguridad e higiene por la COVID-19:

Utilización de gel hidroalcohólico al comienzo y al final de la sesión.

En caso de utilización de material, es importante la desinfección del material al principio y al final de la sesión.

Es importante tener en cuenta que el uso de la mascarilla es obligatorio en nuestra asignatura.

Por tanto hay que tener en cuenta respecto a la **mascarilla en E.F.** los siguientes aspectos:

- Cómo debe ser la mascarilla:

Debe ser homologada, para protegerte y proteger a los demás del virus (cumpliendo normativa)

Que ofrezca una adecuada respirabilidad

Que se ajuste a la cara, minimizando desplazamientos en la inhalación-exhalación y su acercamiento a la boca durante los mismos.

Si se anuncia como específica para deporte, debe haber sido testada para ello.

-Aspectos a tener en cuenta en cada sesión físico-deportiva con mascarilla:

Para evitar la proliferación de microorganismos:

En caso de mascarillas desechables hay que tirarla después de la sesión y usar una nueva cada vez. En el caso de mascarillas reutilizables hay que lavarla después de la sesión práctica (siguiendo las indicaciones del fabricante), y usar una limpia cada vez.

Hay que lavarse las manos cada vez que te quites la mascarilla, te la pongas o la manipules.

Hay que quitarse la mascarilla desde las cintas, sin tocar la parte frontal o interna.

-Precauciones que debemos tomar en las clases de Educación Física:

El alumno debe desinfectarse con gel hidroalcohólico las manos al principio y al final de la clase. Hay que evitar tocarse la cara durante la clase (boca, nariz, ojos), ni la mascarilla.

Hay adaptarse progresivamente al uso de la mascarilla durante en ejercicio. Los profesores de Educación Física tenemos que hacer una planificación del esfuerzo es nuestras sesiones, para que los alumnos vayan adaptándose poco a poco. De todas formas nos iremos adaptando a cada momento de la pandemia, por ejemplo este año tenemos mejor situación que el año pasado lo que nos permite actuar de forma distinta pero con las debidas precauciones.

Hay que evitar hacer algunas actividades de alta intensidad con el uso de la mascarilla y aumentar la distancia de seguridad adaptándolo al tipo de ejercicio.

Se debe priorizar las recomendaciones médicas, especialmente si se tiene alguna patología en la que el uso de la mascarilla pueda suponer un estrés adicional.

Cada alumno llevará la mascarilla puesta y un neceser con una mascarilla de repuesto, “gel hidroalcohólico”, una botella de agua correctamente identificada y una toalla para uso individual; también llevará una camiseta de repuesto que debe cambiársela después de asearse al finalizar la clase.

Según las circunstancias actuales se podrán hacer en nuestras clases grupos variables con las debidas precauciones. En caso de ser necesario si empeora la pandemia se harían grupos fijos de alumnos para realizar las actividades en las clases, los alumnos se situarían en los espacios señalados por los profesores para cada alumno y los distintos grupos, con la correspondiente distancia de seguridad.

Se priorizarán los espacios al aire libre, siempre que la climatología lo permita.

El gimnasio se utilizará como aula de Educación Física y para hacer actividades de baja intensidad como relajación, expresión corporal, etc.. En el caso de coincidir dos cursos en el gimnasio por lluvia o cualquier inclemencia meteorológica se establecerán dos espacios totalmente separados en lados opuestos del gimnasio, para que los alumnos puedan realizar sus actividades teóricas en sus sillas que estarán colocadas y separadas con su distancia de seguridad. En este caso cada alumno pondrá la mochila al lado de su silla o debajo. Al entrar al gimnasio en los casos de inclemencias meteorológicas citados, el grupo que le toca en la pista de balonmano se situará en la zona del principio del gimnasio (al lado del almacén de material) y el grupo que le toca en la pista de baloncesto se situará al final del gimnasio. Entrarían cada uno por una puerta para que no haya aglomeraciones, de forma que el grupo del principio del gimnasio entrará por la puerta de acceso a los vestuarios y el grupo del final del gimnasio entrará por la puerta más cercana a la rampa que va al otro edificio.

Como nos alternaremos las pistas en distintos días los profesores, se hará un cuadrante de utilización de pistas, de forma que se priorizará el uso del gimnasio para dar contenidos teóricos o de baja intensidad al profesor que esté en la pista de balonmano y de esta forma no coincidir 2 grupos en el gimnasio, salvo en casos excepcionales de lluvias, inclemencias meteorológicas o en caso de necesidad, que entraría y saldría cada grupo por la misma puerta.

El aforo debe ser reducido en las zonas exclusivas para docentes, los almacenes de material, vestuarios, etc. El alumno acudirá a clase con la ropa de Educación Física puesta para no tener que cambiarse.

En caso de tener necesidad de toser o estornudar se hará en el antebrazo a la altura del codo y alejado del grupo.

No se puede escupir en las pistas polideportivas ni en el gimnasio, en caso de necesidad se hará en un pañuelo e inmediatamente se tirará a la papelera.

10.3– Medidas a tomar en la metodología debido a la situación generada por la COVID-19:

Este año al tener circunstancias más favorables de la pandemia, en principio haremos en nuestras clases grupos variables ajustándonos al protocolo covid. En caso de que empeorara la pandemia se podrían formar grupos de convivencia estable, dividiendo la clase en grupos estables que realizarían durante ese periodo desfavorable de la pandemia las actividades y siempre respetando las normas del protocolo covid.

Para adaptarnos a la situación que genera la covid-19 se podrían utilizar entre otros estilos de enseñanza grupos reducidos, microenseñanza, descubrimiento guiado, resolución de problemas, etc.

Por tanto si se complicara la pandemia tendríamos que realizar actividades de baja intensidad y adaptar en la medida de lo posible las reglas en los juegos y deportes colectivos para que no se acerquen entre ellos. Siendo más recomendables los juegos y deportes individuales y de raqueta, las actividades de condición física realizadas de forma individual, las actividades de expresión corporal y bailes de forma individualizada o en grupo pero separados al menos 1,5 metros de distancia y las actividades realizadas en el medio natural adaptarlas si hubiera posibilidad en nuestro centro (carreras o juegos de orientación, etc.)

Si fuera posible se podrían crear materiales reciclados por parte de los alumnos.

Los calentamientos y la vuelta a la calma se podrían realizar de forma individualizada y autónoma en los cursos superiores pudiendo realizarlos en las zonas señaladas de los grupos estables. En los primeros cursos después de su aprendizaje se podrán hacer de la misma forma.

10.4– Adaptación en la metodología de los distintos bloques de contenidos en el caso de que se complicara la pandemia de la Covid 19:

Como se ha mencionado anteriormente se adaptaría la metodología en los distintos bloques de contenidos, adaptándonos en todo momento al estado de la pandemia. Habría que tener en cuenta los siguientes aspectos:

Empezaríamos con los bloques de contenidos de **salud y calidad de vida, y, condición física y salud** que están interrelacionados y se trabajarían de forma simultánea.

En el **bloque de salud y calidad de vida**, además de centrarnos en lo que trabajamos habitualmente (alimentación, higiene personal y postural, la estructura de la sesión de actividad física, técnicas de relajación y respiración, calentamiento general, normas de las sesiones de Educación Física, etc.). Haremos especial hincapié por motivo de la covid-19 en las normas de las sesiones de educación física para realizarla de forma segura (higiene, utilización correcta de la mascarilla en E.F. , hidratación, etc.)

En el **bloque de condición física y salud**, donde nos centraríamos más en el trabajo de la flexibilidad y la fuerza de forma moderada, realizando las actividades siempre individualmente y utilizando la distancia de seguridad recomendada. El trabajo de la velocidad se adaptaría haciéndolo de forma segura por la intensidad que supone y la resistencia se podría trabajar de forma moderada por ejemplo andando o corriendo manteniendo la distancia de seguridad. Habría que trabajar la condición física de forma individual o en grupos manteniendo la distancia de seguridad. Pudiendo trabajar también la coordinación y el equilibrio de esta forma. La utilización de las combas regulando el esfuerzo también sería adecuada.

Con respecto a lo que está relacionado con la salud además de todo lo que se puede trabajar que se refleja en la programación, nos centraríamos en aspectos relacionados con el conocimiento y la prevención de la Covid de ese momento concreto de la pandemia.

Juegos y deportes: adaptaríamos las reglas en la medida de lo posible para mantener la distancia de seguridad entre los alumnos. Siendo más recomendables los juegos y deportes individuales y de raqueta. Por supuesto tendríamos que hacer una desinfección previa y posterior a la actividad del material que utilicemos tanto en este bloque de contenidos como en los demás.

La expresión corporal habría que trabajarla de forma individual o en grupos manteniendo la distancia de seguridad (por ejemplo en las coreografías).

Las actividades en el medio natural también habría que trabajarla de forma individual o en grupos manteniendo la distancia de seguridad. No pudiendo salir fuera del centro para realizarlas durante este curso.

En definitiva nuestras líneas metodológicas tendrán la finalidad de favorecer la implicación del alumnado en su propio aprendizaje, estimulando la superación individual, el desarrollo de sus potencialidades, el fomento de la autoconfianza, el aprendizaje autónomo y los hábitos de colaboración y trabajo en grupo.

Incluiremos actividades que estimulen el interés y el hábito de lectura con aspectos relacionados con la Educación Física, pudiendo realizar trabajos de interés en el classroom y en nuestras clases en la práctica de los distintos bloques de contenidos. Utilizando también el classroom para comunicarnos con los alumnos e informarles de distintos aspectos de las sesiones de Educación Física, utilizándolo también con los alumnos en el caso de se hiciera la enseñanza semipresencial, como se cita a continuación.

10.5- Medios de enseñanza telemáticos y clases online en caso de complicarse la pandemia:

Una dificultad importante, que nos encontraríamos para desarrollar nuestras clases por las propias características de nuestra asignatura, es el mantenimiento de la distancia de seguridad que en muchas de nuestras actividades y deportes son difíciles de mantener, lo que hace que hubiera que programar nuestras clases de una manera nueva respetando los protocolos del covid-19, pudiéndonos ayudar de plataformas digitales como el classroom. Que además utilizaríamos para enseñar a los alumnos de 4º de ESO y 1º de bachillerato cuando estuvieran haciendo la enseñanza semipresencial. También utilizaremos estas plataformas con el resto de los cursos, por lo útil que nos resulta y para que así estén acostumbrados a utilizarlas en caso de confinamiento o de cuarentena.

En el caso hipotético de que se complicara la pandemia se dividiría, para poder respetar el protocolo de la covid-19, en dos cada grupo de 4º de ESO y 1º de bachillerato, de forma que la mitad del grupo

acudiría las tres primeras horas de cada día de la semana ,y , la otra mitad acudiría las tres últimas horas; alternándose de forma contraria las horas cada semana . De esta forma se reducirían las ratios en estos cursos, no ocurriendo lo mismo con el resto de los cursos donde hay que adaptar mucho más todas las clases de Educación Física con la dificultad que ello supone para poder mantener el protocolo de la covid-19.

La plataforma que utilizaremos principalmente para contactar con nuestros alumnos es **el classroom**, aunque también podemos comunicarnos con otros medios como Moodle, vía email, skype, etc.

En el caso de que hubiera educación semipresencial, respecto a los alumnos que no están presentes en clase iríamos poniéndonos en contacto para informarles de lo que realizamos y de las tareas que tendrían que realizar, de forma que todo el grupo pueda estar atendido por el profesor, uno de los medios que utilizaremos sería el classroom entre otros.

En determinados momentos se le puede pedir al alumno que visibilizara algún video durante la clase en su móvil, para que poder visibilizar mejor los ejercicios o algún aspecto concreto de algún contenido que estemos trabajando, ya que en estos tiempos de pandemia y con la enseñanza semipresencial puede ser muy útil como recurso para posteriormente utilizar lo aprendido y corregirlo en clase cuando los alumnos estén en su casa.

11.-CRITERIOS DE EVALUACIÓN EN RELACIÓN CON LOS ESTANDARES DE APRENDIZAJE.

Este apartado está basado el Real Decreto 1105/2014, de 26 de septiembre, por el que se establece el currículo básico de la E.S.O. y del Bachillerato.

La materia Educación Física puede estructurarse en torno a cinco tipos de situaciones motrices diferentes, caracterizados, cada uno de ellos, por rasgos comunes de lógica interna y diferentes a los de los otros tipos: en entornos estables, en situaciones de oposición, en situaciones de cooperación, en situaciones de adaptación al entorno, y en situaciones de índole artística o de expresión.

Las acciones motrices individuales en entornos estables suelen basarse en modelos técnicos de ejecución, y en ellas resulta decisiva la capacidad de ajuste para lograr conductas motrices cada vez más eficaces, optimizar la realización, gestionar el riesgo y alcanzar soltura en las acciones, donde la repetición para la mejor automatización y perfeccionamiento suele aparecer con frecuencia. Este tipo de situaciones se suele presentar en las actividades de desarrollo del esquema corporal, de adquisición de habilidades individuales, en la preparación física de forma individual, el atletismo, la natación y la gimnasia en algunos de sus aspectos, entre otros.

En las acciones motrices en situaciones de oposición resulta imprescindible la interpretación correcta de las acciones de un oponente, la selección acertada de la acción, la oportunidad del momento de llevarla a cabo, y la ejecución de dicha decisión. La atención, la anticipación y la previsión de las consecuencias de las propias acciones en el marco del objetivo de superar al contrario, así como el estricto respecto a las normas y a la integridad del adversario consustancial en este tipo de acciones, son algunas de las facultades implicadas; a estas situaciones corresponden los juegos de uno contra uno, los juegos de lucha, el judo, el bádminton, el tenis, el mini- tenis y el tenis de mesa, entre otros.

En las situaciones de cooperación, con o sin oposición, se producen relaciones de cooperación y colaboración con otros participantes en entornos estables para conseguir un objetivo, pudiéndose dar que las relaciones de colaboración tengan como objetivo el de superar la oposición de otro grupo. El adecuado uso de la atención global, selectiva y su combinación, la interpretación de las acciones del resto de los participantes, la previsión y anticipación de las propias acciones atendiendo a las estrategias colectivas, el respeto a las normas, la capacidad de estructuración espacio-temporal, la resolución de problemas y el trabajo en grupo, son capacidades que adquieren una dimensión significativa en estas situaciones, además de la presión que pueda suponer el grado de oposición de adversarios en el caso de que la haya. Debe tenerse en cuenta, a su vez, la oportunidad que supone el aprovechamiento de situaciones de cooperación para, mediante la utilización de metodologías específicas, abordar el tema de las relaciones interpersonales, cuyo adecuado tratamiento con tanta frecuencia se señala en nuestros días. Juegos tradicionales, actividades adaptadas del mundo del circo, como acrobacias o malabares en grupo; deportes como el patinaje por parejas, los relevos, la gimnasia en grupo, y deportes adaptados, juegos en grupo; deportes colectivos como baloncesto, balonmano, béisbol, rugby, fútbol y voleibol, entre otros, son actividades que pertenecen a este grupo.

Lo más significativo de las acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno es que el medio en el que se realizan las actividades no tiene siempre las mismas características, por lo que genera incertidumbre y su finalidad es adaptarse al entorno y a la actividad. En general se trata de desplazamientos con o sin materiales, realizados en el entorno natural o urbano que puede estar más o menos acondicionado, pero que experimenta cambios predecibles o no, por lo que el alumnado necesita organizar y adaptar sus conductas concretas a las variaciones del mismo. Resulta decisiva la interpretación de las condiciones del entorno para situarse, priorizar la seguridad sobre el riesgo y regular la intensidad de los esfuerzos en función de las posibilidades personales. En ocasiones, las acciones incluyen cierta carga emocional que el usuario debe gestionar adecuadamente. Estas actividades facilitan la conexión con otras áreas de conocimiento y la profundización en valores relacionados con la conservación del entorno, fundamentalmente del medio natural; puede tratarse de actividades individuales, grupales, de colaboración o de oposición. Las marchas y excursiones a pie o en bicicleta, las acampadas, las actividades de orientación, los grandes juegos en la naturaleza (de pistas, de aproximación y otros), el esquí, en sus diversas modalidades, o la escalada, forman parte, entre otras, de las actividades de este tipo de situación.

En situaciones de índole artística o de expresión las respuestas motrices requeridas tienen finalidades artísticas, expresivas y comunicativas, son de carácter estético y comunicativo y pueden ser individuales o en grupo. El alumno debe producir, comprender y valorar esas respuestas. El uso del espacio, las calidades del movimiento, la conjunción con las acciones de los otros, así como los componentes rítmicos y la movilización de la imaginación y la creatividad en el uso de diferentes registros de expresión (corporal, oral, danzada, musical) y superación de la inhibición, son la base de estas acciones. Dentro de estas actividades tenemos los juegos cantados, la expresión corporal, las danzas, el juego dramático y el mimo, entre otros.

En cuanto a la adopción de hábitos saludables es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013; por ello, la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual. La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de

diciembre, para la mejora de la calidad educativa, se hace eco de estas recomendaciones promoviendo la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar.

En este sentido debe asegurarse que esa práctica respete las condiciones de uso y aplicación que la garanticen como saludable, para lo que la supervisión del profesorado de Educación Física resulta imprescindible. A ello hay que añadir el objetivo principal de esta asignatura que es que el alumnado aprenda a realizar actividad física correctamente, y que ese aprendizaje resulte desde la propia práctica. En consecuencia, su adecuada orientación y control hacia la salud individual y colectiva, la intervención proporcionada de las capacidades físicas y coordinativas, así como la atención a los valores individuales y sociales con especial interés referidos a la gestión y ocupación del tiempo libre y el ocio, constituyen un elemento esencial y permanente de toda práctica física realizada en las etapas escolares.

Ello no es obligatorio para que se programen actividades que persigan de forma explícita el cuidado de la salud, la mejora de la condición física o el empleo constructivo del ocio y del tiempo libre, pero siempre desde la perspectiva de que el alumnado aprenda a gestionarlos de forma autónoma. No se trata, sólo, de conseguir que durante las etapas escolares el alumnado esté más sano, sino de que aprenda a comportarse de manera más sana, y eso se ha de producir como consecuencia de una adecuada orientación de la Educación Física.

Los niveles que la Educación Física plantea tienen que adecuarse al nivel de desarrollo de las alumnas y de los alumnos, teniendo siempre presente que la conducta motriz es el principal objeto de la asignatura y que en esa conducta motriz deben quedar aglutinados tanto las intenciones de quien las realiza como los procesos que se pone en juego para realizarla. Se pretende proporcionar a las personas los recursos necesarios que les permitan llegar a un nivel de competencia motriz y a ser autónomas en su práctica de actividades físicas y una práctica regular. De este modo, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje se organizan en torno a cinco grandes ejes: dominar las habilidades motoras y los patrones de movimiento necesarios para practicar un conjunto variado de actividades físicas; comprender los conceptos, principios, estrategias y tácticas asociadas a los movimientos y aplicarlos en el aprendizaje y en la práctica de actividades físicas; alcanzar y mantener una adecuada aptitud/condición física relacionada con la salud; mostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno; y valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el placer, la autosuperación, el desafío, la expresión personal y la interacción social.

En la etapa de ESO los estudiantes experimentan importantes cambios personales y sociales. Por una parte, la Educación Física tiene que ayudar a los jóvenes de esta edad a adquirir de nuevo referencias de sí mismos, de los demás, y de su competencia motriz. Esto colabora en la cimentación de una autoimagen positiva que, junto a una actitud crítica y responsable, les ayude a no sacrificar su salud para adecuarse a unos modelos sujetos a las modas del momento. Por otra parte, los estudiantes se enfrentan a diversidad y a la riqueza de actividades físicas y deportivas, deben conseguir nuevos aprendizajes que les permitan mayor eficiencia en situaciones deportivas, creativas, lúdicas o de superación de retos, junto con la posibilidad de identificar problemas o desafíos, resolverlos y estabilizar sus respuestas utilizando y desarrollando sus conocimientos y destrezas. Además, en la comprensión y la asimilación progresiva de los fundamentos y normas, propios de la materia, deben también integrar y transferir los conocimientos de otras áreas o situaciones.

Un aspecto que se hace imprescindible para conseguir los fines propuestos es que la práctica lleve aparejada la reflexión sobre lo que se está haciendo, el análisis de la situación y la toma de decisiones; también hay que incidir en la valoración de las actuaciones propias y ajenas y en la búsqueda de fórmulas de mejora: como resultado de este tipo de práctica se desarrolla la confianza para participar en diferentes actividades físicas y valorar estilos de vida saludables y activos.

Los deportes son, actualmente, la actividad física con mayor repercusión sociocultural, por lo que facilitan la integración social; sin embargo, la Educación Física en esta etapa no debe aportar una visión restringida sino que se debe ayudar a que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su conducta motriz en diferentes tipos de actividades, es decir, ser competente en contextos variados.

La Educación Física en el Bachillerato continúa la progresión de los aprendizajes de las etapas anteriores y proporciona al alumnado la ayuda necesaria para que adquiera las competencias relacionadas con la planificación de su propia actividad física. De este modo, se favorece la autogestión y la autonomía que están implicadas en el desarrollo de un estilo de vida activo y saludable. La Educación Física tiene que plantear propuestas enfocadas al desarrollo de todas las capacidades implicadas: unas específicas del ámbito motor, como es el caso de los factores de la condición física y las capacidades coordinativas, otras de carácter metodológico o transversal, como organizar y programar, todo ello sin olvidar prestar atención a las capacidades cognitivas, emocionales y sociales.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico del Bachillerato y la evolución que ha experimentado el número de profesiones y de ofertas de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia tratará de presentar distintas alternativas que sirvan para que el alumnado pueda adoptar criterios de valoración de esas profesiones y posibilidades de estudio, ya sea en el ámbito universitario, en el de la formación profesional o en las enseñanzas deportivas, así como las profesiones en las que la capacidad física se convierte en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

La salud sigue siendo un eje de actuación primordial, entendida no sólo como ausencia de enfermedad, sino como responsabilidad individual y colectiva; y para ello, se ha de profundizar en los conocimientos teóricos y prácticos referidos a los factores de la condición física y al control de los riesgos asociados a las actividades, así como en la adquisición de hábitos posturales correctos y de una ejecución técnica que prevenga o evite lesiones; asimismo, hay que plantear la mejora de las estrategias apropiadas para la solución de las diferentes situaciones motrices, el análisis crítico de los productos que oferta el mercado y que están relacionados con las actividades físicas, y el desarrollo de la autoestima.

A continuación se citan los criterios de evaluación en relación con los estándares de aprendizaje por curso:

Educación Física. 1o ciclo ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p>	<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p>	<p>2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>

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

Educación Física. 4º ESO

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	<p>1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.</p> <p>1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.</p> <p>2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.</p> <p>2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico-expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
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.	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.</p> <p>3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.</p> <p>3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.</p> <p>3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.</p> <p>3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.</p> <p>3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que

física y salud.	<p>aportan a la salud individual y colectiva.</p> <p>4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</p> <p>4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.</p> <p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
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.	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</p> <p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p> <p>5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.</p> <p>5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.</p> <p>6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.</p> <p>6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
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.	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.</p> <p>7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p> <p>7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.</p>
8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.</p> <p>8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.</p> <p>8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos.</p> <p>9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.</p> <p>10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de</p>

	<p>actividad física.</p> <p>10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p> <p>11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.</p> <p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p> <p>12.3. Comunica y comparte información e ideas en los deportes y en entornos apropiados.</p>

Educación Física. 1º Bachillerato

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las	4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los

habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.	programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.
5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.	5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad. 5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado. 5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física	6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

12.- ACTIVIDADES DE CADA UNA DE LAS UDIS

Para superar el curso de la asignatura de Educación Física es necesario realizar las siguientes actividades por bloque de contenido.

Bloque 1 y 2: Salud y calidad de vida y Condición física y salud

- Conocer las partes de un calentamiento general y específico.
- Realizar calentamiento de manera autónoma
- Conocer y desarrollar las distintas Capacidades Físicas y Habilidades motrices
- Diferenciar hábitos de vida saludables de los nocivos (posibilidad de trabajo si considera el docente)
- Beneficios de la actividad física y deporte
- Sedentarismo, tabaquismo y drogas
- Etc.

Esta unidad didáctica se llevará a cabo en el primer trimestre del curso, cuyas primeras sesiones se dedicarán a la realización de una evaluación inicial sobre el nivel de condición física de los alumnos, y las posteriores sesiones al trabajo de las capacidades físicas.

Pruebas: (este año no podrán realizarse alguna de estas pruebas y se adaptarán algunas por el tema de la covid-19)

Se harían principalmente las siguientes pruebas físicas:

- Test de Cooper u otras pruebas de resistencia.
- Flexibilidad.
- Salto Vertical o Salto Horizontal.
- Abdominales.
- Velocidad.
- Lanzamiento de Balón Medicinal.
- Test de Ruffier-Dickson.
- Test de Burpee.

- Además podremos realizar en clase y si hubiera confinamiento, entre otras las siguientes pruebas:
Saltos de comba durante 5 minutos (cada alumno debe comprarse una comba y llevarla cada día a clase de E.F.), mantener entre 30 segundos y 1 minuto la plancha abdominal (según el curso), hacer un número determinado de burpees según el curso (se especificará en clase o por classroom)

Bloque 3: Juegos y deportes (en caso de complicarse la pandemia nos centraremos más en los deportes de raqueta e individuales)

Conocimiento elemental de un deporte:

En todo lo referente a este apartado se buscará:

- 1.- Presentación global del deporte.
- 2.- Familiarización perceptiva.
- 3.- Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución:

- Aprendizaje de los fundamentos técnicos básicos.
- Aprendizaje de los fundamentos técnicos complejos.
- 4.- Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación.
- 5.- Adquisición de los principios tácticos comunes (Individuales y grupales).
- 6.- Formación de los esquemas fundamentales de decisión.
- 7.- Participación en competiciones y campeonatos de forma directa.
- 8.- Participación en la organización, desarrollo y control de competiciones.

Fútbol :

- Técnica individual y aprendizaje de algunos gestos técnicos (conducción y control del balón, golpeo, tiro, etc.).
- Juego Básico, aumentando progresivamente su complejidad en cursos superiores.

Baloncesto:

- Técnica Individual, aprendizaje de los diferentes gestos técnicos y de las distintas situaciones tácticas, teniendo una visión global del juego.
- Dominio del balón.
- Dribbling.
- Posición básica ofensiva.
- Recepción de balón.
- Desplazamientos.
- Pases: Pecho, Picado, de Cabeza, Béisbol, Gancho, etc.
- Paradas y pivotes.
- Tiro estático.
- Fintas.
- Tiros: Gancho, Suspensión, Bandeja, etc.
- Rebote.
- Posición básica defensiva.

Voleibol:

- Técnica Individual, aprendizaje de los diferente gestos técnicos y de las distintas situaciones

tácticas, teniendo una visión global del juego.

- Posiciones fundamentales.
- Desplazamientos.
- Toque de dedos.
- Toque de antebrazos.
- Saques (de abajo, tenis, gancho, de remate).
- Remate.

Balonmano:

- Técnica Individual, aprendizaje de los diferentes gestos técnicos y de las distintas situaciones tácticas, teniendo una visión global del juego.
- Posiciones de base.
- Bote.
- Desplazamientos: Frontal, de Espaldas, Laterales, Mixtos.
- Saltos: Desde parados, con 1, 2 ó 3 pasos, con carrera previa y batida.
- Adaptación del balón.
- Manejo del balón.
- Finta: Con balón y sin balón.
- Lanzamientos.
- Elementos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes colectivos en general.

Deportes de raqueta:

- Técnica Individual, aprendizaje de los diferentes gestos técnicos.
- Manejo de la raqueta, pala de padel, etc.
- El volante
- Juego básico y juegos adaptados
- Técnica – táctica
- Reglamento

Floorball:

- Técnica Individual, aprendizaje de los diferentes gestos técnicos
- Manejo del stick y la bola.
- Juego básico y juegos adaptados

Atletismo:

- Paso de Vallas.

- Salto de Altura.
- Peso, etc.

Rugby: Iniciación al Rugby y juego básico adaptándonos a las instalaciones que tenemos.

Deportes de contacto: Judo

Deportes alternativos

Deportes materiales autoconstruidos

Nota: En caso de complicación de la **Covid-19** utilizaríamos más frecuentemente los deportes que requieran menos contacto físico adaptándolos a las circunstancias (Floorball, Padel, Bádminton, Voleibol adaptado, etc.)

Bloque 4: Expresión Corporal.

Expresión Corporal:

- Trabajo del esquema corporal.
- Trabajo del espacio.
- “ “ tiempo.
- “ “ ritmo.
- “ “ voz.
- “ “ relajación.
- “ “ creatividad.
- Representación de una historia utilizando la mímica.
- Realización de coreografías (a un nivel básico en la E.S.O. y en 1º de Bachillerato utilizando elementos técnicos del Aeróbic y otros).
- Habilidades y destrezas.
- Acrosport (mientras dure la pandemia de covi-19 no se podrá realizar por el contacto físico)
- Danzas populares y tradicionales (Sevillanas)

Bloque 5: Actividad Física en el Medio Natural

- Juegos de trayectorias
- Actividades yincana
- Juegos de orientación
- Manejo del mapa/plano
- Manejo de la brújula
- Simbología internacional
- Simbología de la naturaleza

Parte teórica:

- En los distintos cursos tanto de E.S.O. como de bachillerato se realizarán trabajos por classroom u otros medios telemáticos, pudiendo dar los profesores información de algunos contenidos teóricos y de fuentes donde los alumnos pueden buscar información. También se podrán realizar exámenes en caso de que el profesor lo considere o entrega de trabajos a mano.

13.- ASPECTOS GENERALES DE LA EVALUACION

Se hará una evaluación inicial a principios de curso y normalmente se evaluará al principio, durante y al final de cada UDI por niveles, contemplando a los cursos correspondientes al 1º CICLO (de 1º a 3º), 2º CICLO (4º de E.S.O.) y 1º de BACHILLERATO.

Se hará una evaluación tanto de los gestos técnicos y expresivos más significativos en cada unidad didáctica y los aprendizajes adquiridos, como de los contenidos teóricos correspondientes a cada evaluación, más los trabajos tanto prácticos como teóricos que se pidan durante o al final de cada unidad didáctica, valorando así distintos aspectos.

Es importante tener en cuenta, tanto en la evaluación continua en los distintos cursos como en las evaluaciones finales, el dominio de las competencias clave citadas en la programación.

La forma de evaluar durante todo el curso es mediante evaluación continua, que se realizará por medio de los datos recogidos de los distintos registros procedentes de:

- La observación sistemática por parte del profesor/a durante el desarrollo de las sesiones, tanto a nivel afectivo-actitudinal como motriz.

- Las “pruebas” periódicas confeccionadas por el profesor/a durante y al final de cada unidad didáctica a nivel motriz, conceptual y detección de errores.

-Auto evaluación y coevaluación, como factor básico de motivación, de cooperación profesor-alumno y conocimiento de su proceso educativo.

-En caso de confinamiento o semipresencialidad se evaluará a través del classroom y también durante el curso se utilizará el classroom para entregar los trabajos teóricos los alumnos y para la comunicación con los alumnos.

13.1.- Algunos instrumentos de recogida de información.

- Test de condición Física y Pruebas prácticas (PP)
- Registro anecdótico (actitud / participación). (RA)

- Escala Numérica. (EN)
- Lista de control (LC) (evalúa la presencia o ausencia de características relevantes en las actividades o productos del alumno, indicada especialmente para capacidades y actitudes).
- Observación sistemática. Nota diaria de clase en cuaderno del profesor (observación directa: OD).
- Escalas de valoración y observación. (EV) , (EO).
- Escala numérica. (EN)
- Registro anecdótico. (RA)
- Intercambios orales con el alumnado. (IO)
- Grabación de vídeo (GV)
- Ficha intragrupos para la coevaluación – autoevaluación. (FI)
- Pruebas específicas (teóricas y prácticas). (PE)
- Rúbricas.(RB)
- Portafolios ,(PF), (trabajos y reflexiones del alumnado ordenados de forma cronológica).
- Entrevistas (E)

Cuaderno diario del profesor (CP)

El diario del profesor es concebido como el principal instrumento para la auto-evaluación de la programación. Es un instrumento de registro sistemático y anecdótico de lo acontecido en la puesta en práctica de la programación.

Se utilizará la plataforma ADDITIO y IDOCEO o Séneca por parte del profesorado para llevar a cabo una evaluación más equitativa y tomando notas los distintos días.

No es necesario realizar una encuesta sistemática para obtener una valoración de las tareas por parte del alumno; por el contrario, existen muchos indicadores en la conducta del alumno que nos permiten realizar una valoración de la misma. Por ejemplo, una tarea motivadora no es motivante si los

alumnos rápidamente abandonan o desvirtúan la misma, alegando haberla hecho ya.

13.2.- Aspectos a tener en cuenta en las evaluaciones de E.S.O. y Bachillerato.

- Para los alumnos que lo precisen se harán las adaptaciones curriculares correspondientes.
- Los **grupos de E.F. bilingües** se darán eminentemente en inglés basados en metodología AICLE. Se evaluará positivamente el uso correcto de la L2 pero nunca supondrá el suspenso por la no utilización.
- **El plan de recuperación de la Educación Física** pendiente (cursos no superados) de cursos anteriores será de la siguiente forma: el alumnado tendrá que aprobar el curso que esté realizando y entregar un trabajo teórico o hacer un examen por trimestre de los criterios de evaluación del curso suspenso, esto último a criterio del profesor. Por lo tanto, esta elección será decisión del docente. Lo anteriormente expuesto está reflejado detalladamente en el punto 13.6.
- Las recuperaciones, de las distintas evaluaciones durante el curso, se harán mediante una segunda entrega de los trabajos con las correcciones o ampliaciones necesarias, recuperando el examen o trabajo teórico y práctico, realizando lo que le ha quedado de la UDI anterior, pudiendo realizar pruebas específicas de control motriz y habilidades básicas o específicas en función de la unidad didáctica y mejorando considerablemente la actitud del alumno. En caso de confinamiento y semi presencialidad se podrán entregar también los trabajos pendientes de las distintas unidades didácticas por classroom.
- En septiembre podrán recuperarse los criterios de evaluación mínimos que no han superado en junio los alumnos a través de trabajos y/o exámenes teóricos/prácticos según decisión del profesor. Esto será en principio de 1º a 3º de ESO y 1º de bachillerato, acogiéndonos a la legislación que surja durante el curso.
- En caso de estar activa la pandemia del coronavirus y en caso de ser viable la posibilidad de hacer el examen de septiembre de forma telemática en cualquier circunstancia, también podrán entregarse en septiembre los trabajos teóricos de forma telemática a través del classroom o mediante el correo electrónico de los profesores; siendo el alumno evaluado con esos trabajos. Siempre con previa información de lo anterior.
- El alumno cuando falte debe justificar la falta a través de sus tutores legales por los medios establecidos por el centro.
- Si algún alumno no realiza alguna actividad encaminada a la evaluación de un criterio por haber faltado ese día al centro, el profesorado puede utilizar otro instrumento (del mismo tipo o diferente) para evaluarlo.
- No se debería de repetir ningún examen de evaluación ni se deberían entregar los trabajos teóricos de las evaluaciones después de la fecha acordada en clase con los alumnos , (solo en

casos excepcionales con justificación del médico o por enfermedad justificada; en caso de entregarse posteriormente a la fecha indicada la máxima nota que se puede obtener en el examen o el trabajo sería un suficiente).

Grabación de sesiones

Es un instrumento muy eficaz para la mejora profesional, ya que de esta forma podemos hacernos conscientes de errores didácticos que puede que no se adviertan de otra forma, y además permite una evaluación más fiable y objetiva, al poder visualizarse varias veces y por personas diferentes. Sin embargo, su uso es menos eficiente, requiere más recursos temporales y humanos para su realización, por lo que se usa ocasionalmente, pudiéndose realizar al menos una grabación por trimestre. Por tanto, se puede presentar como complemento al diario del profesor.

Se pueden tomar fotos y vídeos de las clases y se podrán subir algunas de ellas a Google Classroom con finalidad educativa. Además en caso de confinamiento los alumnos podrán grabar pruebas prácticas para ser evaluados, pudiéndolas subir al classroom u otro medio digital.

Evaluación competencias clave

Para la evaluación del nivel competencial adquirido por el alumno, en primer lugar, se obtiene una calificación de 1 a 10 de las distintas competencias clave, realizando una media ponderada de las distintas unidades didácticas relacionadas con cada competencia y redondeando al número entero más próximo del intervalo. Ponderación y relaciones establecidas en las programaciones de aula.

En segundo lugar, se establece una relación de las distintas calificaciones con los niveles competenciales establecidos en el artículo 38.3 del currículo: Iniciado (1 a 4), Medio (5 a 7) y Avanzado (8 a 10).

13.3.- Procedimientos de evaluación y criterios de calificación en la E.S.O. y Bachillerato

A continuación se exponen detalladamente los procedimientos y criterios de calificación en ESO y Bachillerato teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

La evaluación continua

a) Evaluación inicial o diagnóstica.

Siguiendo el capítulo V del currículo, sobre el proceso de evaluación, en el primer mes se realizará una evaluación inicial, sin perjuicio de que las unidades didácticas incorporen una evaluación inicial específica que permita la regulación del proceso de enseñanza de las mismas a corto plazo, lo que las caracteriza [Sánchez Guadix]. La evaluación inicial contiene:

- Encuesta sobre los hábitos físico-deportivos personales y familiares. Historial médico que pueda afectar a la actividad física, que se podrá hacer por classroom.

- Evaluación del nivel de condición física, para estimar el nivel de desarrollo motor. Realización de diferentes pruebas de condición física adaptadas a la edad.

b) Evaluación del proceso o formativa

Es decir, estamos evaluando durante todo el proceso de modo ininterrumpido, detectando los progresos y dificultades que se van originando para introducir las modificaciones que desde la práctica se vayan estimando convenientes.

Se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación, de los reflejados anteriormente, durante el desarrollo de las unidades didácticas .

c) Evaluación sumativa.

Se pretende conocer lo que se ha aprendido en cada unidad didáctica. Se recomienda que sea una consecuencia de la evaluación continua, completada, si fuera necesario, con alguna prueba específica.

Normalmente todas las unidades didácticas van a tener una actividades culminativas, donde se pongan de manifiesto los objetivos fundamentales de las mismas. Estas actividades sirven para darle funcionalidad al aprendizaje, para motivar a los alumnos, y para completar el proceso de evaluación.

Algunas actividades de evaluación son la realización de Torneos al finalizar una unidad didáctica de una modalidad deportiva; montaje de una coreografía en unidades didácticas de Expresión Corporal, etc.

El docente terminará de completar las listas de control y las escalas de valoración. Además se pueden pasar cuestionarios al final de la unidad didáctica, escalas de valoración para que los alumnos y alumnas se coevalúen o autoevalúen, y se recogerán los trabajos.

Finalmente el registro de todas las calificaciones y de toda la información recogida en los instrumentos de evaluación antes mencionados, se pasará al cuaderno del docente.

Por tanto habrá una **Evaluación Final**, llevando a cabo las tareas competenciales finales integrando todos los elementos del currículum que se han visto a lo largo de la UDI.

13.4.- Tabla con el porcentaje de los criterios de evaluación, las competencias claves e instrumentos de evaluación.

Se evaluarán los criterios de evaluación referentes en el R.D. 1105/2014 poniéndoles el porcentaje y evaluándolos según los indicadores de logro o gradientes de adquisición competencial. Y a continuación mostramos los criterios de evaluación y porcentajes, así como los instrumentos de evaluación que llevaremos a cabo.

1º CICLO ESO	
Crterios de evaluaci3n % /CC/IE	Est3ndares de aprendizaje evaluables
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos t3cnicos y habilidades espec3ficas, de las actividades fisico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas. CAA/CSC/CL/SIE 7,5% del total <i>Escala de valoraci3n y num3rica/Registro anecd3tico.</i></p>	<p>1.1. Aplica los aspectos b3sicos de las t3cnicas y habilidades espec3ficas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecuci3n con respecto al modelo t3cnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo t3cnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecuci3n y aplicaci3n de las acciones t3cnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superaci3n.</p> <p>1.5. Explica y pone en pr3ctica t3cnicas de progresi3n en entornos no estables y t3cnicas b3sicas de orientaci3n, adapt3ndose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en funci3n de sus posibilidades.</p>
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades art3stico-expresivas, utilizando t3cnicas de expresi3n corporal y otros recursos. CAA/CSC/SIE 10% del total <i>R3brica/Escala de valoraci3n y num3rica/Registro anecd3tico</i></p>	<p>2.1 Utiliza t3cnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2 Crea y pone en pr3ctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.3. Colabora en el dise1o y la realizaci3n de bailes y danzas, adaptando su ejecuci3n a la de sus compa1eros.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicaci3n espont3nea.</p>
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposici3n, colaboraci3n o colaboraci3n oposici3n, utilizando las estrategias m3s adecuadas en funci3n de los est3mulos relevantes. CAA/CSC/SIE 10% del total <i>Escala de valoraci3n y num3rica/Registro anecd3tico.</i></p>	<p>3.1. Adapta los fundamentos t3cnicos y t3cticos para obtener ventaja en la pr3ctica de las actividades fisico-deportivas de oposici3n o de colaboraci3n-oposici3n propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en pr3ctica de manera aut3noma aspectos de organizaci3n de ataque y de defensa en las actividades fisico-deportivas de oposici3n o de colaboraci3n-oposici3n seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los est3mulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboraci3n, oposici3n y colaboraci3n-oposici3n, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acci3n.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acci3n motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad fisica, aplic3ndolos a la propia pr3ctica y relacion3ndolos con la salud. CAA/CMCT 5,5% del total <i>Escala de valoraci3ny num3rica/Registro anecd3tico</i></p>	<p>4.1. Analiza la implicaci3n de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fisico-deportivas y art3stico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.2. Asocia los sistemas metab3licos de obtenci3n de energ3a con los diferentes tipos de actividad fisica, la alimentaci3n y la salud.</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones org3nicas con la actividad fisica sistem3tica, as3 como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la pr3ctica deportiva</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca</p>

	<p>correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>4.5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p>
--	--

<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo. CAA/SIE 10% del total <i>Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico.</i></p>	<p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>5.3. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de las actividades físicas como medio de prevención de lesiones.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p>
<p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas. CAA/SIE 10% del total <i>Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico.</i></p>	<p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones. CAA/CSC/SIE 25% del total <i>Rúbrica/Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico.</i></p>	<p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.</p>
<p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. CAA/CSC/CMCT 7% del total <i>Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico.</i></p>	<p>8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico- deportivas</p> <p>8.3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en</p>

	el contexto social actual.
<p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p> <p>CAA/CSC/CL 2% del total <i>Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico</i></p>	<p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>
<p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p> <p>CAA/CD/CL 10% del total <i>Escala de valoración y numérica.</i></p>	<p>10.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido,...), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>
<p>11. Participar en actividades físicas en el medio natural y urbano, como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.</p> <p>CAA/CD/CL 0,75% del total <i>Escala de valoración</i></p>	
<p>12. Recopilar y practicar juegos populares y tradicionales de Andalucía.</p> <p>CAA/CSC/SIEP 1,5% del total <i>Escala de valoración y numérica.</i></p>	
<p>13. Redactar y analizar una autobiografía de actividad física y deportiva.</p> <p>CAA/CD/CL 0,75% del total <i>Escala de valoración y numérica.</i></p>	

2º CICLO ESO (RD 1105/2014, Anexo II)	
Crterios de evaluación % /CC/IE	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos

<p>aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión. CAA/CSC 2,5% del total <i>Rúbrica/Escala de valoración/Registro anecdótico/pruebas fotogramétricas.</i></p>	<p>técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características. 1.2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.</p>
<p>2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva. CEC/CSC/CAA/SIEP 6,5% del total <i>Rúbricas/escala numérica/ficha intragrupos/portfolio.</i></p>	<p>2.1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás. 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.</p>
<p>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. CAA/SIEP 10% del total <i>Rúbrica/ escala de valoración/ registro anecdótico/lista de control.</i></p>	<p>3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario. 3.2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes. 3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario. 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones. 3.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas. 3.6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.</p>
<p>4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. CSC/CAA 4% del total <i>Escala de valoración/escala numérica</i></p>	<p>4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. 4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la</p>	<p>5.1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la</p>

<p>condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. CAA/SIEP/CMCT 5% del total. <i>Rúbricas/ técnicas fotogramétricas/examen Kahoot.</i></p>	<p>realización de los diferentes tipos de actividad física. 5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.</p>
<p>6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos. SIEP/CMCT 4% del total <i>Rúbrica tarea</i></p>	<p>6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal. 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.</p>
<p>7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios. SIEP/CSC/ 17% del total <i>Rúbricas/ escala numérica/ficha intragrupos.</i></p>	<p>7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.</p>
<p>8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida. CEC/CSC 8,5% del total <i>Escala numérica.</i></p>	<p>8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias. 8.2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás. 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.</p>
<p>9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno. CSC/CAA/CMCT 7,5% del total <i>Rúbricas/ escala numérica.</i></p>	<p>9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>

<p>10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes. CAA/CSC/SIEP</p> <p>10% del total <i>Escala numérica</i> <i>Rúbrica</i></p>	<p>10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.</p>
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. CAA/CSC/SIEP</p> <p>15% del total <i>Rúbricas</i> <i>Registro anecdótico</i> <i>Escala numérica.</i></p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.</p>
<p>12. Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. CD/CCL/CAA/CSC</p> <p>10% del total <i>Escala numérica</i> <i>Rúbricas</i></p>	<p>12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</p>

1° DE BACHILLERATO	
Criterios de evaluación % /CC/IE	Estándares de aprendizaje evaluables
<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p>

<p>CAA/CSC/SIE 17,5% del total <i>Rúbrica/Escala de valoración/Registro anecdótico/Escala numérica.</i></p>	<p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
<p>2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición. CAA/CSC/SIE/CEC 15% del total <i>Rúbrica/Escala de valoración/Registro anecdótico/Escala numérica.</i></p>	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>
<p>3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica. CAA/CSC/SIE 15% del total <i>Rúbrica/Escala de valoración/Registro anecdótico.</i></p>	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas. 3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones. CAA/SIE 7,5% del total <i>Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico.</i></p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud. 4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud. 4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física. 4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. CAA/CSC/SIE 15% del total <i>Rúbrica/Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico.</i></p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales. 5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas. 5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad. 5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de</p>

	<p>frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física CAA/CSC/CEC 7,5% del total <i>Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico.</i></p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo. CAA/CSC 2,5% del total <i>Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico.</i></p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física. CAA/CSC 10% del total <i>Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico.</i></p>	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico- deportivas.</p> <p>8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
<p>9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. CAA/CSC/CD 10% del total <i>Escala de valoración y numérica/Registro anecdótico.</i></p>	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

13.5.- Comprensión oral y escrita en las clases de E.F en la E.S.O.

13.5.1.- COMPRENSIÓN ORAL

OBJETIVOS:

- Captar la idea general y la intención comunicativa de las explicaciones teóricas en clase.

METODOLOGÍA:

- Realizar en clase preguntas orales sobre la teoría explicada tanto en las clases prácticas como teóricas.
- Fomentar las actividades de exposiciones orales del alumnado (exposiciones individuales, por grupos, etc.).

EVALUACIÓN:

- Evaluar las respuestas orales del alumno a las preguntas del profesor sobre los distintos aspectos teóricos y prácticos que se plantean en clase.
- Evaluar las distintas exposiciones orales de los contenidos teóricos y prácticos propuestos en clase.

13.5.2.- COMPRENSIÓN ESCRITA

OBJETIVOS:

- En función de los apuntes o trabajos teóricos de cada evaluación elaborar resúmenes y esquemas, respetando las normas gramaticales y ortográficas en la expresión escrita. También se podrían hacer resúmenes y esquemas de algunos enlaces o documentos relacionados con nuestra asignatura que les enviemos a los alumnos por classroom.
- Elaborar textos y trabajos legibles (presentación correcta y buena letra).

METODOLOGÍA:

- Fomentar actividades para la realización de trabajos teóricos de forma adecuada, orientando al alumno hacia una realización correcta del trabajo (búsqueda de diversas fuentes de información, presentación correcta, contenidos adecuados en los resúmenes y esquemas, etc.).

EVALUACIÓN:

- Evaluar la realización correcta de los trabajos, (resúmenes, esquemas, respuestas a preguntas planteadas, opiniones personales, etc.)

- Así mismo, valorar la expresión escrita y la forma de redactar los trabajos teóricos en general y los que estén relacionados con el deporte y la actividad física que se realice en cada curso.

13.6.- Recuperación alumnos de cursos anteriores pendientes de educación física.

El plan de recuperación de la Educación Física pendiente (cursos no superados) de cursos anteriores será de la siguiente forma: el alumnado deberá aprobar el curso que esté realizando y entregar un trabajo teórico o hacer una prueba teórica o práctica por trimestre del curso suspenso, teniendo que superar los criterios de evaluación del curso anterior. Esta elección será decisión del docente teniendo en cuenta la evolución del alumno.

El modelo que se le entregará al tutor del alumno pendiente de Educación Física para que los padres lo devuelvan firmado es el siguiente:

RECUPERACIÓN DE ALUMNOS DE CURSOS ANTERIORES PENDIENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

Alumno:

Curso que realiza:

Profesor:

Curso pendiente:

El departamento de Educación Física continúa con el mismo plan de recuperación de años anteriores que es el siguiente: el alumnado tendrá que aprobar el curso que esté realizando y entregar un trabajo teórico o hacer un examen por trimestre de los criterios de evaluación del curso suspenso. Esta elección será decisión del docente, teniendo en cuenta que se valorarían las tres evaluaciones aprobando el alumno el curso que está realizando en su totalidad para poder superar el curso anterior. Además el alumno debe tener una participación regular en el curso que esté realizando para recuperar el curso anterior. Teniendo en cuenta que los criterios de evaluación del primer ciclo son comunes, la superación de un curso superior supone la recuperación de los anteriores. Si no aprueba la convocatoria ordinaria podrá recuperarla en la convocatoria extraordinaria superando los criterios de evaluación pendientes.

En 4º de ESO tendrán que superar los criterios de evaluación del curso pendiente mediante la realización de algún trabajo y alguna prueba física relacionados con los criterios de evaluación pendientes.

Se pondrá una entrega de trabajos teóricos o exámenes por trimestre, entregándolos cada trimestre 3 semanas antes de que terminen las clases de ese trimestre, aunque seguimos manteniendo que si un alumno aprueba el curso cada trimestre aprobará el curso anterior con lo especificado anteriormente. Cada profesor se encargará de sus alumnos que tiene pendiente, quedando a su criterio si considera que un alumno va bien en el curso y no tiene que hacer algún trabajo o examen del curso anterior.

El trabajo en la 1ª evaluación estará relacionado con la condición física y la salud, en la 2ª evaluación con los deportes individuales o colectivos y en la 3ª con las actividades en el medio natural, juegos y deportes alternativos y acrosport.

En Sevilla 01 de octubre de 2021

Firmado: Gracia Ramos Zabala
Jefa del departamento de Educación física.

Firmado. Padre, Madre o tutor del alumno

14.- ATENCIÓN A LAS NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECÍFICAS O ESPECIALES

La Reforma Educativa muestra especial interés hacia la atención a la diversidad, esto hace que el profesor o profesora de Educación Física deba revisar los contenidos y adecuarlos a las demandas especiales de los alumnos o alumnas con necesidades educativas especiales.

La diversidad del alumnado puede estar determinada por diversas razones, en el caso de la Educación Física normalmente nos encontramos con algunos alumnos con problemas de tipo físico (paraplejas, problemas de espalda, rodillas, etc.).

Es importante hacer mención al grupo de alumnos con deficiencias auditivas que tenemos en nuestras clases, ya que nuestro instituto está preparado para este tipo de alumnado con los correspondientes especialistas que pueden entrar o no en nuestras clases para facilitar la labor docente según las características de cada alumno, no existiendo normalmente ningún tipo de problemas ya que se hacen las correspondientes adaptaciones, además normalmente estamos en contacto los profesores de E.F. con los especialistas para que ayuden a nuestros alumnos si fuera necesario.

Los profesores de Educación Física debemos integrar a los alumnos mencionados anteriormente en la clase lo más posible, al igual que a otros alumnos que necesiten otro tipo de individualización de la enseñanza.

En el caso de que los alumnos o alumnas presenten minusvalías físicas o algún tipo de lesión, según los casos concretos, los alumnos harán los ejercicios prescritos por el médico especialista, (ejercicios para recuperar su lesión o enfermedad), o harán las actividades que puedan realizar en las sesiones adaptándolas a sus circunstancias o características de la lesión.

15.-ÁREAS TRANSVERSALES.

Durante todo el curso y al mismo tiempo que se imparten los contenidos de la asignatura, se trabajarán los siguientes temas:

- Educación sexual, a través de los contenidos de condición física y salud, podemos ver las diferencias físicas y de rendimiento deportivo entre un sexo y otro, además de fomentar el respeto de los compañeros independientemente del sexo, así como en los trabajos de equipo que se propondrá normalmente que sean mixtos. También a través de la expresión corporal se podrá hacer que los alumnos superen los mitos, tabúes y diferencias de roles entre hombres y mujeres.
- Educación ambiental, en la Unidad Didáctica de actividades en la naturaleza y en otras UDIS, se fomentará el respeto y el cuidado por el medio ambiente.
- Educación para la paz, tema que se trata en los aspectos sociológicos y la violencia en el deporte, dando pautas de comportamiento durante las competiciones de forma reglada y fomentando un total respeto por el adversario.
- TIC y Cultura Andaluza (art. 4º de la LEA)

16.- ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

Este año en principio, no se plantean estas actividades por la pandemia de la covid-19.

17.- ACTIVIDADES QUE EL DEPARTAMENTO PROGRAMA CADA TRIMESTRE.

17.1.- Actividades del departamento de Educación Física.

Se especifican en el punto anterior.

17.2.- Actividades del centro.

Nuestro departamento, al igual que el resto de los departamentos del centro, colabora en las distintas actividades que organiza el centro.

17.3- Actividades Interdisciplinares

Al realizar coreografías explicamos la estructura de la música y notas musicales colaborando e interrelacionándonos con el departamento de música.

Cuando se realicen actividades de orientación se colaborará con el departamento de dibujo para hacer el plano del Instituto o gimnasio.

17.4.- Actividades para el plan de lectura y biblioteca

Otros años se llevaba a los alumnos de 1º de E.S.O. a la biblioteca para conocerla y se les enseñaba el manejo de los libros, indicándoles que debían buscar información en al menos un libro para la realización de trabajos de Educación física. Este año no se podrá hacer por la covid-19. Pero sí podemos utilizar la plataforma classroom para fomentar que lean artículos de temas relacionados con

nuestra asignatura.

18.- ESPECIFICACIONES PARA LAS MATERIAS DE BILINGÜES .

Todos los aspectos referentes a este tema se han ido especificando a lo largo de la programación en los distintos apartados.

19.- EDUCACIÓN FÍSICA EN CASO DE CONFINAMIENTO.

Además de lo citado en los diferentes apartados de la programación referente al tema del confinamiento, en caso de que ocurra se dará el 50% de las clases de forma telemática, enviándoles tareas al alumno para el resto de su horario en Educación Física. En dicha circunstancia la plataforma que se utilizará será classroom, como se ha mencionado anteriormente en la programación. También se especificó anteriormente la metodología y los instrumentos de evaluación en los distintos apartados de la programación.

Creemos en la importancia de la educación física en pandemia, ya que es la única asignatura práctica y todos sabemos lo importante que es movernos en esas circunstancias, para ello estamos dando diferentes recursos a los alumnos para que puedan utilizarlos en esa situación. Por ejemplo se le está dando o se le dará una unidad donde trabajen con las combas (con la sugerencia de que tengan una en casa para poder trabajar) y ejercicios que pueden realizar en sus casas.

En caso de confinamiento o cuarentena utilizaremos las distintas plataformas digitales, siendo la principal el classroom, aunque también podríamos contactar vía email, skipe, etc. Además fomentaremos la realización práctica de ejercicios en casa.