

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

BACHILLERATO

2021/2022

ASPECTOS GENERALES

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

ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (ARTES (ARTES PLÁSTICAS, DISEÑO E IMAGEN) LOMCE)
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA EDUCACIÓN FÍSICA BACHILLERATO 2021/2022

ASPECTOS GENERALES

A. Contextualización

CONTEXTUALIZACIÓN

1 Datos de identificación

Nombre del Centro: I.E.S. Núm. 1 ¿Universidad Laboral¿. Málaga

Tipo de Centro: público. Código de Centro: 29700242

Dirección postal: Julio Verne, 6 (Apartado de correos 9170)

Localidad: Málaga. Provincia: Málaga. Código postal. 29191

Teléfono: 951298580 Fax: 951298585

Correo electrónico: 29700242.edu@juntadeandalucia.es

2 Enlaces propios IES Universidad Laboral de Málaga:

Pág. Web: www.universidadlaboraldemalaga.es

Blog de FP: <http://fpuniversidadlaboral.wordpress.com/>

Aula virtual Moodle: www.equidadeducativa.es

Aula virtual Chamilo: <http://www.unimalagaeduca.es/>

Blogs educativos: <http://www.unimalagablog.es/>

3 Programa de centro bilingüe Inglés.

Programa permanentemente. En desarrollo desde el curso 2011/12.

Nuestro programa bilingüe (dentro del Plan de Plurilingüismo de Andalucía) pretende mejorar las competencias comunicativas de nuestro alumnado en lo que respecta al conocimiento y la práctica de la lengua inglesa; una mayor competencia en inglés propiciará en nuestro alumnado una mayor movilidad y un mejor acceso a la información, más allá de nuestras fronteras lingüísticas, de forma que puedan enfrentarse con garantías de éxito a los desafíos y a las posibilidades de la sociedad actual.

La modalidad de enseñanza bilingüe no es la mera enseñanza de una lengua extranjera, y por tanto implica cambios metodológicos, curriculares y organizativos. El énfasis no estará en la lengua inglesa en sí, sino en su capacidad de comunicar y transmitir conocimiento. El AICLE (aprendizaje integrado de contenidos y lenguas extranjeras) intenta proporcionar la naturalidad necesaria para que haya un uso espontáneo del idioma en el aula.

4 Planes y proyectos educativos que desarrolla

Plan de igualdad de género en educación Permanentemente

Plan de Salud Laboral y P.R.L. Permanentemente

Plan de apertura de centros docentes Permanentemente

Planes de compensación educativa DESDE 01/09/2011 a 31/08/2022

Programa de centro bilingüe Inglés Permanentemente

Erasmus+ - TOUROPEAN DESDE 01/09/2019 a 31/08/2022

Erasmus+(FP) - Internacionalización de la FP - Erasmus+(FP) Grado superior DESDE 01/09/2020 a31/05/2023

Erasmus+(FP) - SUSTAINABLE SALON: Habilidades futuras para una vida mejor en Salones Sostenibles a-

Asociaciones Erasmus+(FP) Grado medio DESDE 01/09/2020 a 31/08/2023

Erasmus+ - GREEN FOR EUROPE, GREEN FOR FUTURE DESDE 01/09/2020 a 31/05/2022

Prácticum Máster Secundaria DESDE 01/09/2021 a 31/08/2022

Prácticum Grado Maestro DESDE 01/09/2021 a 31/08/2022

Convivencia Escolar DESDE 01/09/2021 a 31/08/2022

Red Andaluza Escuela: "Espacio de Paz" DESDE 01/09/2021 a 31/08/2022

5 Programas para la innovación educativa

Inicia desde 01/09/2021 a 31/08/2022

Vivir y sentir el patrimonio DESDE 01/09/2021 a 31/08/2022

AulaDJaque DESDE 01/09/2021 a 31/08/2022

AulaDcine DESDE 01/09/2021 a 31/08/2022

Proyecto STEAM: Investigación Aeroespacial aplicada al aula DESDE 01/09/2021 a 31/08/2022

Proyecto STEAM: Robótica aplicada al aula DESDE 01/09/2021 a 31/08/2022

6 Servicios ofertados por el Centro

Comedor escolar (en Residencia Andalucía)

Programa de Acompañamiento escolar

Transporte Escolar

Transporte escolar adaptado (alumnado con n.e.e.)

Apoyo lingüístico a alumnado inmigrante (PALI)

Equipo de apoyo escolar a alumnado sordo

Intérpretes de Lengua de Signos (LSE)

Apoyo específico a alumnado ciego

7 Centros de educación primaria adscritos

29003890 - C.E.I.P. Luis Buñuel

29009338 - C.E.I.P. Carmen de Burgos

29011345 - C.E.I.P. Pintor Denis Belgrano

29602049 - C.E.I.P. Gandhi

29011412 - C.E.I.P. Rectora Adelaida de la Calle

29016185 - C.E.I.P. Almudena Grandes

8 Ubicación del centro

El Instituto está ubicado en la Urbanización malagueña del Atabal en la calle Julio Verne 6, que pertenece al Distrito municipal del Puerto de la Torre. Este barrio tiene su origen en la construcción de viviendas sociales a principios de los años setenta La Colonia de Santa Inés (actualmente Distrito de municipal de Teatinos), así como en otras construcciones posteriores de carácter público: los Ramos, Finca Cabello, Teatinos, el Atabal, etc. es colindante con Finca Cabello, la Residencia Militar ¿Castañón de Mena¿, la Depuradora de Aguas del Ayuntamiento (EMASA) y El Colegio Los Olivos.

9 Dependencias

El Centro tiene un recinto educativo de 200.000 m² (que comparte con la Residencia Escolar Andalucía), en el que se distribuyen siete pabellones educativos, algunas construcciones auxiliares, instalaciones deportivas y zonas verdes.

En el curso 2016/17 se inauguró el Gimnasio con un aulario (tres aulas).

En el curso 2018/2019 se inauguran dos aulas nuevas en la zona de mantenimiento.

En el curso 2020/2021 se inauguran dos aulas nuevas en la antigua casa del portero.

En el curso 2021/2022 se ha habilitado una zona de Biblioteca (antiguo arcón) como aula.

10 Algo de historia

El Centro abre sus puertas en 1973 como un Centro de Universidades Laborales (centros estatales de alto rendimiento educativos), perteneciente a las Mutualidades Laborales, y dependiente del Ministerio de Trabajo, en las que se impartía tanto Bachillerato como Enseñanzas Profesionales (y en algunas Laborales Diplomaturas Universitarias). El Centro disponía de un internado (administrativamente segregado en la actualidad, como Residencia Escolar) para alumnado becado, procedente del medio rural y/o de familias con bajo nivel de renta (educación compensatoria).

Con la llegada de la democracia y a partir de 1977 todas las Universidades Laborales de España se convierten en Centros de Enseñanzas Integradas (C.E.I.), pasando a depender del Ministerio de Educación; transformándose en un Complejo Educativo que consta de un Instituto de Enseñanzas Medias (bachillerato) y uno de Formación Profesional, de forma integrada; por lo que imparte tanto el nuevo Bachillerato (BUP y C.O.U), instaurado por la Ley de Educación de 1975, cómo la nueva FP (en nuestro caso las ramas de Química, Delineación y Administrativo).

En la década de los 80 el Centro acoge las enseñanzas experimentales de bachillerato denominadas Reforma de las Enseñanzas Medias (R.EE.MM) o popularmente ¿la-rem¿, experiencia piloto previa a la LOGSE e inspiradora de esta. En el curso 1986/87, tras la aprobación del Real Decreto de 1985 de Educación Especial (derivado de la LISMI), el Instituto es designado como Centro experimental para la integración de alumnado con discapacidad, principalmente alumnado sordo.

En el curso 1992/93 el Centro es autorizado para anticipar e impartir las enseñanzas derivadas de la nueva ley de educación (LOGSE, 1990), ESO y Bachillerato, que conviven algunos años con las anteriores Enseñanzas mencionadas (BUP, COU, FP y R.EE.MM).

En esta década de los 90, pasa a ser oficialmente Centro de Integración, convirtiéndose en un Centro pionero y de referencia en la integración de alumnado con discapacidad para el resto de Centros educativos de Secundaria de nuestra Comunidad Autónoma, tanto para alumnado sordo como para alumnado con diversidad funcional motórica.

En esta década de los 90 inicia también la atención de alumnado con diversidad funcional (discapacidad) psíquica, especialmente alumnado con síndrome de Down, primero como FP-especial, después como Programas de Garantía Social, más tarde como PCPI, y actualmente como Programas Específicos de FP Básica

para alumnado con n.e.e. (Marroquinería, Ayudante de cocina y Ayudante de jardinería). Enseñanzas estas en los que su alumnado comparte recinto, instalaciones, recreo, actividades complementarias, extraescolares, celebraciones, eventos, excursiones, etc., con el resto del alumnado del Centro.

Cabe destacar que desde hace más de 18 años el centro viene siendo una referencia para Málaga en la Integración (inclusión) de alumnado con n.e.e., en todas las Enseñanzas y niveles que imparte, llegando a contar con 200 alumnos y alumnas con n.e.a.e. censados oficialmente.

Actualmente, el IES *¿Universidad Laboral¿* de Málaga es uno de los Institutos de Secundaria más grandes de la provincia de Málaga. Tiene autorizados 90 unidades, todas ellas grupos de docencia ordinarios de carácter presencial, correspondientes a las enseñanzas de ESO, Bachillerato y FP, tanto de grado medio, como superior, formación profesional básica y programas específicos de formación profesional básica y aula específica. En los que se distribuyen unos 2300 aprox alumnos y alumnas, contando con una plantilla de 193 profesores y profesoras (agrupados en 23 departamentos didácticos), 4 monitores de EE (PAEC), 3 intérpretes de Lengua de Signos (LSE), 2 auxiliares de conversación y un colectivo de 22 personas de Administración y Servicios (PAS). Desarrollándose toda la actividad docente en turno de mañana y tarde, desde las 8¿15 a las 14¿45 (ESO Y BACHILLERATO y FPB) Y 7:45 A 14:15 los Ciclos formativos medio y superior. El turno de tarde es de 15:15 a 21:30

11 Oferta educativa. Enseñanzas y grupos

Enseñanza Secundaria Obligatoria

1º de E.S.O. 9 grupos

2º de E.S.O. 8 grupos

3º de E.S.O. 8 grupos

4º de E.S.O. 7 grupos

Bachillerato

1º y 2º de Bachillerato (Ciencias y Tecnología) 3 + 2,5 grupos

1º y 2º de Bachillerato (Humanidades y Ciencias Sociales) 4 + 3,5 grupos

1º y 2º de Bachillerato (Artes (Artes Plásticas, Diseño e Imagen)) 2 grupos

Aula Específica

FBO 15 años (Educación Especial Unidad Específica) 1 grupo

Formación Profesional Básica

1º y 2º F.P.B. (Agrojardinería y Composiciones Florales) 2 grupos

1º y 2º F.P.B. (Cocina y restauración) 2 grupos

1º y 2º de Programa Específico de FPB (Agrojardinería y composiciones Florales) 2 grupos

1º y 2º de Programa Específico de FPB (Arreglo y Reparación de Artículos Textiles y de piel) 2 grupos

1º y 2º de Programa Específico de FPB (Cocina y restauración) 2 grupos

Formación Profesional Grado Medio

1º y 2º F.P.I.G.M. Operaciones de Laboratorio 2+1 grupos

1º y 2º F.P.I.G.M. Gestión Administrativa 2 grupos

1º y 2º F.P.I.G.M. Jardinería y Floristería 2 grupos

1º y 2º F.P.I.G.M. Cocina y Gastronomía 2 + 1 grupos

Formación Profesional Grado Superior

1º y 2º F.P.I.G.S. (Administración y Finanzas) 2 grupos

1º y 2º F.P.I.G.S. (Gestión Forestal y del Medio Natural) 4 grupos

1º F.P.I.G.S. (Mediación Comunicativa) 4 grupos

1º y 2º F.P.E.G.S. (Prevención de Riesgos Profesionales) 2 grupos

1º F.P.I.G. S Acondicionamiento físico 1 grupo

1º F.P.I.G.S. (Educación y Control Ambiental) 1 grupo

1º y 2º F.P.I.G.S. (Laboratorio de Análisis y de Control de Calidad) 2 + 1 grupos

1º y 2º F.P.I.G.S. (Paisajismo y Medio rural) 2 grupos

1º y 2º F.P.I.G.S (Fabricación de Productos Farmacéuticos Biotecnológico y Afines) 2 grupos

1º y 2º F.P.I.G.S. Educación y Control ambiental 2 grupos

B. Organización del departamento de coordinación didáctica

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 92.1 del Decreto 327/2010, de 13 de julio por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «cada departamento de coordinación didáctica estará integrado por todo el profesorado que imparte las enseñanzas que se encomienden al mismo. El

profesorado que imparta enseñanzas asignadas a más de un departamento pertenecerá a aquel en el que tenga mayor carga lectiva, garantizándose, no obstante, la coordinación de este profesorado con los otros departamentos con los que esté relacionado, en razón de las enseñanzas que imparte».

1.- Las materias, módulos y, en su caso, ámbitos asignados al departamento.

El departamento imparte la materia de Educación Física en toda la etapa educativa desde 1ºESO hasta 1º Bachillerato. Además imparte la materia optativa "Actividad Física, salud y calidad de vida" en 2º Bachillerato y también el 1º de CFGS Acondicionamiento físico modalidad dual y bilingüe.

2.- Los miembros del departamento, con indicación de las materias, módulos y, en su caso, ámbitos, que imparten, y el grupo correspondiente

El departamento en este curso 21/22 está formado por 8 miembros los cuales paso a nombrar;

- Dña Consuelo Cabeza
- D. Raúl Garófano.
- Dña Fátima María Lasso.
- Dña Francisca Miranda
- Dña Clara Sánchez
- D. Alejandro Yus.
- D Marco Antonio Castro
- D Alejandro Aguilar

Asignación de grupos, tutorías y jefatura de departamento.

-Dña Consuelo Cabeza; pasaría a impartir 6 horas de acuáticas del ciclo, dos cursos de segundo de Bachillerato, dos cursos de 1º ESO.

-D Alejandro Yus; 8 horas del ciclo de fitness, 4 cursos de tercero de la ESO bilingües de dos horas cada uno y otro tercero ESO bilingüe con la optativa de ampliación.

-Raúl Garófano; 6 grupos de 4º ESO , 5 bilingües y 1 no bilingües y un 1º Bachillerato con la optativa de ampliación. y un 2º Bach optativa

-Dña Fátima Lasso; 6 horas del ciclo de valoración de la condición física, un grupo de segundo de eso con su tutoría y dos grupos de 1º Bachillerato con la optativa de ampliación.

-Doña Clara Sánchez; 3 grupos bilingües de tercero de la ESO, 1 grupo no bilingüe de 3º ESO, 3 grupos de 1º ESO no bilingües y un grupo de 2º ESO no bilingüe.

-D Marco Antonio Castro; 6 grupos de 2º ESO y 3 grupos de 1º Bach.

-D Alejandro Aguilar; 2 grupos de 2º Bach y 4 grupos de 1º ESO y una tutoría de 1º ESO

-Dña Francisca Miranda; 7 horas del ciclo de soporte musical y 2 bachilleratos de 1º, uno con optativa y otro sin ella.

Hay un cuarto de la ESO G impartido por D José Emilio Sánchez Garcia

C. Justificación legal

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

- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.

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

- Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía

- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.

- Orden 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso del aprendizaje del alumnado.

- Orden de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado.

- Instrucción 10/2020, de 15 de junio, de la Dirección General de ordenación y Evaluación Educativa relativa a las medidas educativas a adoptar en el inicio del curso 2020/2021 en los centros docentes andaluces que imparten enseñanzas de régimen General.

- Circular de 3 de septiembre de 2020, de la Viceconsejería de Educación y Deporte, relativa a las medidas de flexibilización curricular y organizativa para el curso escolar 2020/2021.

-ORDEN de 15 de enero de 2021, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas (BOJA Extraordinario nº 7, 18-01-2021)

D. Objetivos generales de la etapa

Conforme a lo dispuesto en el artículo 3 del Decreto 110/2016, de 14 de junio el Bachillerato contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

a) Ejercer la ciudadanía democrática, desde una perspectiva global, y adquirir una conciencia cívica responsable, inspirada por los valores de la Constitución Española así como por los derechos humanos, que fomente la corresponsabilidad en la construcción de una sociedad justa y equitativa.

b) Consolidar una madurez personal y social que les permita actuar de forma responsable y autónoma y desarrollar su espíritu crítico. Prever y resolver pacíficamente los conflictos personales, familiares y sociales.

c) Fomentar la igualdad efectiva de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres, analizar y valorar críticamente las desigualdades y discriminaciones existentes, y en particular la violencia contra la mujer e impulsar la igualdad real y la no discriminación de las personas por cualquier condición o circunstancia personal o social, con atención especial a las personas con discapacidad.

d) Afianzar los hábitos de lectura, estudio y disciplina, como condiciones necesarias para el eficaz aprovechamiento del aprendizaje, y como medio de desarrollo personal.

e) Dominar, tanto en su expresión oral como escrita, la lengua castellana.

f) Expresarse con fluidez y corrección en una o más lenguas extranjeras.

g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación.

h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social.

i) Acceder a los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y dominar las habilidades básicas propias de la modalidad elegida.

j) Comprender los elementos y procedimientos fundamentales de la investigación y de los métodos científicos. Conocer y valorar de forma crítica la contribución de la ciencia y la tecnología en el cambio de las condiciones de vida, así como afianzar la sensibilidad y el respeto hacia el medio ambiente.

k) Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico.

l) Desarrollar la sensibilidad artística y literaria, así como el criterio estético, como fuentes de formación y enriquecimiento cultural.

m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social.

n) Afianzar actitudes de respeto y prevención en el ámbito de la seguridad vial.

Además el Bachillerato en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

a) Profundizar en el conocimiento y el aprecio de las peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza en todas sus variedades.

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

E. Presentación de la materia

La materia pretende ayudar al alumnado, a profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida, en relación con la consolidación de hábitos regulares de práctica de actividad física saludable en la vida cotidiana y, también, ocupación activa del ocio y tiempo libre. Todo esto brindará al alumnado las oportunidades necesarias para adquirir aptitudes características de ciudadanos y ciudadanas con confianza en sí mismos y socialmente responsables, promocionando una vida activa a lo largo de los años y una mejor calidad de vida en todos los aspectos.

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

Educación Física en Bachillerato se continúa con la progresión de los aprendizajes adquiridos en la etapa anterior. La materia se orienta a afianzar en el alumnado el desarrollo de las competencias, potenciando el desarrollo de actitudes para planificar, organizar y dirigir sus propias actividades físicas, orientadas a satisfacer sus propias necesidades motrices, y a la mejora de la salud como responsabilidad individual y como construcción social. En este sentido, el alumnado participará no solo en la práctica de actividades físicas sino que, colaborará con el profesorado, en su organización y planificación, mejorando de este modo las capacidades de autogestión y de autonomía necesarias en estilos de vida activos y saludables a lo largo de la vida.

La práctica regular de actividades físicas adaptadas a los intereses y posibilidades del alumnado facilita la consolidación de actitudes de interés, disfrute, respeto, esfuerzo y cooperación.

Por otra parte, dado el carácter propedéutico de Bachillerato y el aumento del número de profesiones y de oferta de estudios superiores relacionados con la actividad física y la salud individual y colectiva, y con el uso adecuado del tiempo libre, esta materia ayudará al alumnado a adoptar criterios de valoración de estas 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 las capacidades físicas se convierten en un aspecto imprescindible para su desarrollo.

F. Elementos transversales

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

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

La igualdad real y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.

La educación vial se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.

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

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

G. Contribución a la adquisición de las competencias claves

Educación Física contribuirá de manera esencial al desarrollo de las competencias matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT) 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.

Asimismo, contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC). La Educación Física fomenta 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.

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

Las competencias sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP), y aprender a aprender (CAA) se desarrollan desde esta materia otorgando 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.

Asimismo, la asignatura ofrece situaciones especialmente favorables para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística (CCL), 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.

Finalmente, esta materia contribuye a la mejora de la competencia digital (CD) abordando aspectos como el acceso y la gestión de la información relacionados con la actividad física y deportiva, así como la creación y difusión de contenidos, especialmente importantes en esta etapa.

H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 7 del Decreto 110/2016 de 14 de Junio y el artículo 4 de la Orden de 15 de enero de 2021, las recomendaciones de metodología didáctica para el Bachillerato son las siguientes:

1. Las recomendaciones de metodología didáctica para Bachillerato son las establecidas en el artículo 7 del Decreto 110/2016, de 14 de junio.

2. Las programaciones didácticas de las distintas materias de Bachillerato incluirán actividades que estimulen la motivación por la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, el uso de las matemáticas, las ciencias y la tecnología, el pensamiento computacional, la práctica de la expresión escrita y la capacidad de expresarse correctamente en público y debatir tanto en lengua castellana como en lenguas extranjeras, incluyendo elementos propios de la cultura andaluza, todo ello con el objetivo principal de fomentar el pensamiento crítico del alumnado.

3. Se fomentará el trabajo en equipo del profesorado con objeto de proporcionar un enfoque multidisciplinar del proceso educativo, garantizando la coordinación de todos los miembros del equipo docente de cada grupo.

4. Se potenciará el Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) para garantizar una efectiva educación inclusiva, permitiendo el acceso al currículo a todo el alumnado que presente necesidades específicas de apoyo educativo. Para ello, en la práctica docente se desarrollarán dinámicas de trabajo que ayuden a descubrir el talento y el potencial de cada alumno y alumna y se integrarán diferentes formas de presentación del currículo, metodologías variadas y recursos que respondan a los distintos estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado, siempre teniendo en cuenta que habrá de respetarse el currículo fijado en los Anexos II, III y IV.

5. Se fomentará el uso de herramientas de inteligencia emocional para el acercamiento del alumnado a las estrategias de gestión de emociones, desarrollando principios de empatía y resolución de conflictos que le permitan convivir en la sociedad plural en la que vivimos.

Educación Física en Bachillerato 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 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.

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

Además, propiciará ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz. Además, se potenciará la comprensión de los procesos asociados a la práctica física.

Asimismo, 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.

La práctica de actividad física contribuye a la estabilidad emocional de los alumnos y alumnas. Esta materia proporcionará al alumnado métodos y técnicas de concentración y relajación que le permita afrontar con equilibrio y salud, los retos propios del periodo madurativo en el que se encuentran y de la sociedad en la que se desenvuelve.

Es aconsejable ofrecer tareas comunes y otras diversificadas atendiendo a los diferentes niveles, intereses y motivación del alumnado. Los contenidos de esta materia se concretarán con la flexibilidad oportuna, teniendo en cuenta estos factores y otros como por ejemplo, la diversidad del entorno en Andalucía, en lo referente a condiciones climáticas, ambientales, sociales y culturales.

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

Para el desarrollo de los contenidos relacionados con esta materia tiene un papel importante la realización de actividades complementarias y/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 entornos 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-aprendizaje: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, etc.

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

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 16.1 de la Orden de 14 de julio de 2016, «la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua y diferenciada según las materias, tendrá un carácter formativo y será instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje».

Asimismo y de acuerdo con el artículo 17 de la Orden de 14 de julio de 2016, «los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje evaluables». Además para la evaluación del alumnado se tendrán en consideración los criterios y procedimientos de evaluación y promoción del alumnado incluido en el proyecto educativo del centro, así como los criterios de calificación incluidos en la presente programación didáctica.

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 18 de la Orden de 14 de julio de 2016, «el profesorado llevará a cabo la evaluación de la evolución del proceso de aprendizaje de cada alumno o alumna en relación con los objetivos del Bachillerato y las competencias clave, a través de diferentes procedimientos, técnicas o instrumentos como pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, ajustados a los criterios de evaluación de las diferentes materias y a las características específicas del alumnado».

Respecto a la calificación de las recuperaciones trimestrales se procederá de la forma siguiente:

La calificación trimestral actualizada del alumnado una vez finalizado el proceso de recuperación, será la obtenida en la propuesta de actividades de recuperación y/o examen de recuperación (en su caso).

Asimismo el procedimiento establecido para la recuperación podrá ser el medio para que cualquier alumno o alumna pueda mejorar su nota con respecto a la calificación obtenida en la evaluación o ámbito objeto de recuperación. Se aplicará este supuesto, sólo en el caso de que el departamento no haya establecido otro mecanismo distinto, destinado a la posibilidad de incrementar la nota del alumnado que así lo desee.

Las medidas establecidas, tanto para el caso de la recuperación (programas de refuerzo), como para la mejora de las calificaciones (programa de profundización) están descritas en el apartado ¿Atención a la diversidad¿, y tienen su reflejo en los instrumentos de evaluación propuestos.

J. Medidas de atención a la diversidad

Los centros docentes desarrollarán las medidas, programas, planes o actuaciones para la atención a la diversidad establecidas en el Capítulo VI del Decreto 110/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

La atención a la diversidad se define como ¿el conjunto de actuaciones educativas dirigidas a dar respuestas a diferentes capacidades, motivaciones, intereses o situaciones personales del alumnado para alcanzar competencias y objetivos de etapa sin discriminaciones¿(Ríos Hernández, 2003).

Para la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo se atenderá a la Orden de 25 de

julio de 2008, en la cual se indica que las medidas de atención a la diversidad que se apliquen estarán orientadas a responder a las necesidades educativas concretas del alumnado, a conseguir que alcance el máximo desarrollo posible de sus capacidades personales y a la adquisición de las competencias básicas y de los objetivos del currículo establecidos para la educación primaria y la educación secundaria obligatoria, garantizando así el derecho a la educación que les asiste. Así mismo se seguirán las Instrucciones de 22 de junio de 2015, de la dirección general de participación y equidad, por las que se establece el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.

Las Adaptaciones Curriculares pueden ser de distintos tipos según las modificaciones que se realicen sobre los elementos de acceso y del propio currículo ;

- Adaptaciones curriculares no significativas; tendremos en cuenta contenidos, aspectos metodológicos, elementos de acceso al currículo y situaciones de aprendizaje.

- Adaptaciones curriculares significativas; relativas a criterios de evaluación, objetivos, estándares de aprendizaje y competencias clave.

Para ello estaremos en contacto permanente con el departamento de orientación para que nos asesore en cada caso.

- Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos (pendientes)

-Incluirán el conjunto de actividades programadas para realizar el seguimiento, el asesoramiento y la atención personalizada al alumnado.

-El alumnado tendrá que presentar una serie de actividades desarrolladas en el cuaderno acordadas por el departamento de EF con actividades de refuerzo. Durante el tercer trimestre además realizarán una prueba escrita.

- Será requisito imprescindible el haber entregado el cuadernillo de actividades, efectuadas a mano, previamente a la realización de la prueba escrita.

- En el caso de materias no superadas que tengan continuidad en el curso siguiente, el profesorado responsable de estos programas será el profesorado de la materia correspondiente. En el supuesto de materias que no tengan continuidad en el curso siguiente, será el jefe de departamento el encargado del seguimiento.

- En caso de no obtener evaluación positiva en el programa de recuperación a la finalización del curso podrá presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre. A tales efectos, el profesor o profesora que tenga a su cargo el programa elaborará un informe sobre los objetivos y contenidos no alcanzados y la propuesta de actividades de recuperación.

K. Actividades complementarias y extraescolares

1º ESO

EDF001	-Orientación Benalmádena	Por determinar
EDF002	-Padel vals	Por determinar
EDF003	-Molino Madaura	Por determinar
EDF004	-Activ playa TECO Arroyo	Abril
EDF005	- Jornadas ecuestres	Primavera
EDF006	-Iniciación al waterpolo	Por determinar

2º ESO

EDF004	-Activ playa TECO Arroyo	Abril
EDF007	-Las Salinas	por determinar
EDF008	-Patinaje (El corte inglés)	Diciembre
EDF009	-Padel y fútbol en Carranque	por determinar
EDF010	-Hockey (carranque)	por determinar
EDF005	-Jornadas ecuestres	por determinar
EDF001	-Orientación Antequera	10-19 Nov

3º ESO

EDF001	-Orientación Antequera	10-19 Nov
EDF011	-Sierra Nevada	Marzo
EDF012	-Senderismo	por determinar
EDF013	-Actividades náuticas TECO Arroyo	abril-mayo
EDF014	-Medac (Monte Calvario)	por determinar

4º ESO

EDF015	-Padel surf Candado	primavera
EDF016	-Jornada puertas abiertas MEDAC Carranque	mayo-junio
EDF013	-Actividades náuticas TECO Arroyo	abril-mayo
EDF017	-Escalada	por determinar

1º Bachillerato

EDF016	-Jornada puertas abiertas MEDAC Carranque	mayo-junio
EDF013	-Actividades náuticas TECO Arroyo	abril-mayo
EDF018	-Amazonia o Pindogo	por determinar
EDF019	-Parque obstáculo Mijas	febrero
EDF015	-Padel surf Candado	primavera
EDF017	-Escalada	por determinar

2º Bachillerato

EDF018	-Amazonia o Pindogo	por determinar
EDF019	-Parque obstáculo Mijas	febrero
EDF020	-ONCE	por determinar
EDF002	-Padel en Vals el consul	por determinar

1º CGSAF

EDF021	-Feria del fitness	Por determinar
EDF022	-Centro Andaluz de Medicina del deporte	Por determinar
EDF023	-Taller de primeros auxilios por el Ayuntamiento de Málaga	Por determinar

L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación
M. Protocolo Covid para el departamento de EF
ADECUACIÓN EN CASO DE SITUACIÓN DE ALARMA SANITARIA Y POSIBLE CONFINAMIENTO

Tanto los Criterios de Evaluación como los Criterios de Calificación se mantienen de la Programación Original. Respecto a la metodología, basándonos en la experiencia adquirida en la última evaluación del curso 2019/2020, se intentará flexibilizar el nivel de dificultad y profundización de contenidos, tal y como la Programación aprobada por el Departamento recoge. Seguimiento más exhaustivo, a través de un contacto más continuado, a través de videos explicativos, videoconferencias, contacto telefónico (en el caso de que no se produzca la brecha digital).

La vía prescriptiva de comunicación con el alumnado y sus familias y, en su caso, para el desarrollo de la actividad lectiva no presencial, la constituye la aplicación Séneca, concretamente el cuaderno del profesor/a; junto con el correo electrónico. Pudiéndose adoptar vías metodológicas prioritarias y/o complementarias y alternativas como: vías de comunicación y docencia aceptadas en el centro (Séneca, Moodle, G-suite...), estas aplicaciones vinculadas a la plataforma G. Suite del Centro, con correo unilabma, tales como: Classroom, Drive, Meet, etc. Desde estas plataformas se desarrollarán actividades, tareas, formularios, exámenes, proyectos, etc.

En la entrega de ejercicios y pruebas se requerirá seguir los mismos procedimientos que hayan sido enseñados en clase; en caso de utilizarse algún proceso de resolución innovador éste habrá de explicarse claramente si se quiere que sea evaluado. La temporalización podría sufrir cambios dependiendo tiempo a tratar. Por lo que se flexibilizaría la temporalización si procediera.

PROTOCOLO COVID DEL DEPARTAMENTO DE EF
1.OBJETO

El presente procedimiento tiene por objetivo describir las medidas preventivas a llevar a cabo para evitar posibles contagios del virus SARS-CoV-2 durante el desarrollo de la asignatura de Educación Física en el IES Núm. 1 Universidad Laboral de Málaga. Para su elaboración, nos hemos centrado en la instrucción del 13 Julio medidas

de prevención COVID para centros escolares.

2.CIRCULACIÓN DEL ALUMNADO

El alumnado será recogido en su aula de referencia por el profesor correspondiente al comenzar la sesión..La circulación del alumnado en el interior y exterior de los edificios se llevará a cabo del modo descrito en los procedimientos:§PR-ENT-001Procedimiento de entrada segura del alumnado a cada edificio y aula§PR-SAL-001Procedimiento de salida segura del alumnado de cada edificio y aula.

3.ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN EN LAS PISTAS DEPORTIVAS

El desarrollo de las sesiones de la asignatura de Educación Física en las pistas deportivas se realizarán del siguiente modo:

El alumnado se dirigirá a su pista asignada evitando meterse en la de los compañeros. En todo momento mantendrá la distancia de seguridad con sus compañeros y mantendrá la mascarilla puesta aunque sea en el exterior.

4.DESARROLLO DE LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA

Al entrar al aula de EF los alumnos se desinfectarán las manos con gel hidroalcohólico disponible a la entrada de cada pista.§Las fuentes, así como el resto de los grifos del centro no podrán utilizarse para beber agua, por lo que cada alumno/a debe traer su propia botella de agua que deberá marcar con su nombre para que pueda identificarla y nadie se confunda. Es de uso personal e intransferible.§Todos los alumnos vendrán provistos de mascarillas para realizar la actividad física y traerán una de repuesto en una bolsa de plástico, tela o papel en caso de rotura o para sustituirla tras la clase de EF si la mascarilla estuviera húmeda.

§Las sesiones que requieran de actividad física o deportiva se realizarán siempre que sea posible al aire libre, evitando el contacto físico entre el alumnado e intentando mantener una separación entre personas de, al menos,1,5 metros.

Se priorizarán las actividades de baja intensidad usando siempre la mascarilla.En el caso de utilizar el gimnasio, se mantendrán las puertas abiertas para garantizar la circulación del aire y las actividades serán de baja intensidad.

§Evitaremos las actividades en las que por su naturaleza (altas intensidades).

§Los juegos colectivos se adaptarán en reglas de tal forma que los participantes mantengan la distancia de seguridad.

Según la instrucción se puede compartir material y para ello se utilizará un virucida antes y después de cada sesión para tratar todo el material utilizado y compartido por los alumnos.

Se valorará la opción de desarrollar contenidos de juegos y deportes en los que el alumnado elabore el material en casa (bolas de malabares, cariocas...)

§Para la desinfección de material usaremos un fumigador que facilite la limpieza del material. Éste se desinfectará al comenzar y terminar una sesión y nunca será devuelto al cuarto del material sin una previa desinfección del mismo.

§Para la desinfección del material se hará uso de alguno de los productos que se muestran el listado de biocidas autorizados por el Ministerio de Sanidad:https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCovChina/documentos/Listado_virucidas.pdf

§Los alumnos no podrán entrar en el cuarto del material. Éste es de uso exclusivo del profesorado.

§Los vestuarios del gimnasio y los servicios se podrán usarse para cambiarse o asearse, pero no podrán entrar todos a la vez, se hará por pequeños grupos . los alumnos deben traer un neceser con utensilios de higiene personal para asearse de forma individual al terminar la clase (toallitas húmedas, mascarilla de repuesto, pañuelos de papel, etc.).

§Se establecerán turnos para el lavado de manos con objeto de mantener la distancia mínima de seguridad.

§El alumnado con el pelo largo deberá llevarlo siempre recogido para evitar tocarse la cara durante las clases.

§En cada pista deportiva se delimitará una zona apartada del resto de la clase (alguna de las esquinas de las pistas, separadas de las líneas de delimitación de los campos deportivos) para el

alumnado y profesorado que en un momento determinado necesite bajarse la mascarilla para limpiarse el sudor de la cara, sonarse la nariz... usando siempre pañuelos desechables y utilizando las papeleras para tirarlos.

§En la zona de seguridad solo podrá haber un alumno/a, así que en caso de necesidad por otro alumno/a deberá esperar a que la zona quede libre.§Si una clase de Educación Física se está desarrollando a la vez que alguno de los recreos del centro, deberá de limitarse bien la zona para que ningún alumno/a pueda pasar para interrumpir ni molestar en la clase, evitando así la interacción entre grupos diferentes.

§El profesorado de guardia de recreo velará para que el alumnado que esté en el recreo no moleste a los

compañeros y compañeras que están en clase.

§Todos los residuos generados: mascarillas desechadas, toallitas, pañuelos de papel, botellas, etc. serán depositadas en un contenedor con tapa equipado con pedal y bolsa interior.

Todas estas normas están sujetas a revisión de manera continuada en función de la evolución dela pandemia

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (ARTES (ARTES PLÁSTICAS, DISEÑO E IMAGEN) LOMCE)
A. Elementos curriculares
1. Objetivos de materia

Código	Objetivos
1	Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2	Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3	Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4	Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5	Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración, con y sin oponentes, en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7	Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.
8	Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9	Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	Ítem
1	Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Relación ingesta y gasto calórico.
3	Análisis de la dieta personal.
4	Dieta equilibrada.
5	Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
6	Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Características de las actividades físicas saludables.
8	Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
12	Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
13	Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
14	Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
15	Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
16	Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
17	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.
18	El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
19	La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
20	Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
21	Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
22	Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
23	Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
24	Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
25	Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
26	Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	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	
Nº Ítem	Ítem
1	Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2	La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

Contenidos	
Bloque 2. Condición física y motriz	
Nº Ítem	Ítem
3	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.
4	Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
5	El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
6	Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
7	Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
8	Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
9	La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
10	Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
1	Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
2	Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3	Situaciones motrices en un contexto competitivo.
4	Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
5	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.
6	Los sistemas de juego.
7	Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
8	Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
9	La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
10	Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	Ítem
1	Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
2	Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
3	Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
4	Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	Ítem
1	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.
2	Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Contenidos	
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	Ítem
3	Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
4	Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5	Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.4. 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.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.7. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.

Competencias clave

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

Estándares

- EF11. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
EF12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
EF13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
EF14. 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.

Criterio de evaluación: 1.5. 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.

Objetivos

2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
CD: Competencia digital
CAA: Aprender a aprender
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF11. 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.

Estándares

EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

EFI5. 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.

EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas

Criterio de evaluación: 1.6. 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.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. 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.

EFI2. 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.

Criterio de evaluación: 1.7. 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.

Objetivos

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud

1.17. 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.

1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.

Competencias clave

Competencias clave

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

Estándares

EF11. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
EF12. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
EF13. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 2.1. Resolver 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.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

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

1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Competencias clave

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

Estándares

EF11. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
EF12. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
EF13. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
EF14. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 3.3. 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.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración, con y sin oponentes, en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos**Bloque 3. Juegos y deportes**

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.5. 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.

3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

EFI2. 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.

EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

Contenidos

Bloque 4. Expresión corporal

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

4.2. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

4.3. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

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

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 4.4. 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.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de

actividades físicas.

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.

1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud

1.7. Características de las actividades físicas saludables.

1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

EF12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

EF13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EF14. 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.

Criterio de evaluación: 5.8. 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.

Objetivos

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

Contenidos

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EF12. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 5.9. 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.

Objetivos

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos

colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. 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.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

EF2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.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
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.1	Resolver 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.	10
EFI.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10
EFI.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.	10

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Salud y calidad de vida. Test condición Física	4
Justificación		
Conocer aspectos básicos del cuerpo y su relación con la salud.		
Número	Título	Temporización
2	Condición física. Planificación del entrenamiento	10
Justificación		

Realizar juegos y tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto exigencia en su ejecución.		
Número	Título	Temporización
3	Deportes de equipo. (voleibol, balonmano)	10
Justificación		
Desarrollar la percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.		
Número	Título	Temporización
4	Deportes individuales.(bádminton, palas, pin-pon)	10
Justificación		
Desarrollar la percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.		
Número	Título	Temporización
5	Actividades en la naturaleza. (la orientación; el manejo de la brújula)	8-10
Justificación		
Realizar actividades físicas en entornos cercanos como parques y la ciudad, así como en entornos naturales próximos como sierras, respetando la naturaleza y disfrutando a su vez de la misma.		
Número	Título	Temporización
6	Expresión corporal. (composiciones coreográficas)	8-10
Justificación		
Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.		
Número	Título	Temporización
7	Deportes alternativos.	10
Justificación		
Desarrollar habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado.		
Número	Título	Temporización
8	Juegos y deportes tradicionales. (del mundo, con material alternativo)	8
Justificación		
Conocimiento de nuestro patrimonio cultural y artístico a través de actividades jugadas.		
Número	Título	Temporización
9	Alimentación-nutrición; el plato saludable	4
Justificación		
Conocer aspectos básicos del cuerpo y su relación con la salud.		
Número	Título	Temporización
10	Actividades en el medio acuático. Natación	6
Justificación		
Desarrollar habilidades y estrategias específicas en el medio acuático		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público».

En este apartado se debe plasmar el camino que se va a seguir para alcanzar las metas educativas, detallando cómo se van a impartir las sesiones y cómo va a ser la participación tanto del profesor como del alumno.

El Real Decreto 1105/2014 define la metodología docente como el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados. No obstante, los planteamientos del actual sistema educativo no prescriben una metodología concreta, sino más bien una estrategia didáctica general de enseñanza motivada por el modelo de aprendizaje significativo y constructivo, donde el profesor es eminentemente mediador.

Siguiendo las directrices marcadas por la Orden, el profesor de Educación Física seguirá las siguientes estrategias metodológicas, antes conocidas como orientaciones metodológicas:

- La metodología tendrá un enfoque básicamente investigador y flexible, manteniéndose en continua revisión.
- El alumno será protagonista de su propio aprendizaje, para ello se utilizará un método inductivo, global y participativo, procurando la implicación del alumnado en su proceso de aprendizaje con responsabilidad.
- Emplear variedad de estilos, técnicas y estrategias que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave. Concretamente, según el contenido y el grupo, se emplearán tanto técnicas reproductivas como de indagación, así como estilos que fomenten individualización, socialización, creatividad y participación del alumnado, así como estilos cognitivos y tecnológicos.
- Se valorará el proceso de aprendizaje, sobre los resultados obtenidos, planteando metas en referencia a los propios alumnos y evitando comparaciones entre ellos.
- Facilitará la reflexión y el análisis crítico que posibilitará un intercambio de experiencias. Se inducirá al alumno para que extraiga conclusiones a partir del propio trabajo.
- La enseñanza será, en gran medida, individualizada, adecuándose a las diferencias y peculiaridades del grupo y de cada alumno.
- Procurar un alto grado de compromiso motor, para conseguir desarrollar la competencia motriz.
- Se crearán climas de aprendizaje óptimos, mediante planteamientos que conecten con los intereses y expectativas del alumnado. Dando en cada una de las unidades didácticas la posibilidad de continuar realizando actividad física fuera del entorno educativo: facilitando un listado de clubes, gimnasios, espectáculos deportivos, gimnastradas o espacios deportivos cercanos.
- Debemos programar cuidadosamente, basándonos en la interdisciplinariedad y en los elementos transversales, persiguiendo la Humanización de la que antes hablábamos.
- Plantear tareas orientadas a la autonomía en la organización y realización del trabajo, variadas con interés personal e implicación activa del alumnado.
- Prever aproximaciones sucesivas, con diferentes niveles de complejidad y profundidad, a unos mismos contenidos de aprendizaje, de tal manera que sea posible abordarlos desde niveles de conocimientos distintos.
- El papel del profesor será básico, para proponer actividad con igualdad efectiva y real de oportunidades, contrarrestando discriminaciones de todo tipo.
- Se deberá preservar la seguridad física así como afectiva y emocional del alumnado, minimizando los posibles riesgos derivados de la práctica de actividad física y atendiendo a los protocolos de actuación en caso de accidente.

-Fomentar el trabajo en grupo, la interacción alumno-alumno y alumno-profesor, como instrumento válido para dinamizar los procesos de aprendizaje, procurando facilitar feedback adaptados a cada persona y situación.

-Favorecer el uso de las tecnologías de la información y comunicación como medio de conocimiento, apoyo y ampliación. Así como otros materiales complementarios (videos, diapositivas, transparencias, música, informática, etc.) que faciliten a los alumnos sus aprendizajes. Fomentando de manera notoria la interdisciplinariedad con el área de informática.

-Potenciar la utilización de la biblioteca para favorecer los hábitos de lectura y la búsqueda de información complementaria y ampliación de conocimientos. El alumnado realizará lecturas de diferentes artículos y documentos deportivos relacionados con la salud, analizando los mismos y realizando monográficos.

-Proponer, en cada unidad didáctica, actividades de refuerzo y apoyo destinadas a los alumnos que presenten dificultades para conseguir el ritmo de la clase, reconociendo y apoyando el progreso individual del alumnado.

-Realizar actividades complementarias y extraescolares (visitas culturales, conciertos, exposiciones, excursiones, etc.) como instrumento singular para favorecer el aprendizaje y la convivencia.

-Antes y después de la actividad física se favorecerán hábitos relacionados con la higiene y la salud, como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, práctica regular de actividad física.

-El medio natural y urbano constituirá un contexto de aprendizaje enriquecedor donde concurren de forma global todas las áreas, especialmente la de Educación Física.

-Se evaluarán todos los elementos del acto didáctico: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, la propia evaluación, etc.

De este modo y siendo fiel a la metodología a desarrollar, se utilizará la Técnica de Indagación siempre que sea posible de acuerdo a las finalidades propuestas (Autonomía), aunque no se desecha el uso de la técnica de instrucción para algún otro tipo de contenidos. Así se aplicará:

-Principalmente, técnica Indagativa puesto que de esta forma el alumno/a tiene una mayor implicación cognitiva y por tanto realizará unos mejores y mayores aprendizajes. También le supone al alumnado una mayor individualización, así como un fomento de su creatividad y espontaneidad.

-Puntualmente, técnica Instrucción Directa, donde el profesor/a actuará de modelo, dando la respuesta y solución a los problemas, en aquellos contenidos que por sus características lo precisen.

Cabe decir que la aplicación de los distintos Estilos de Enseñanza también dependerá de la actividad a desarrollar y del momento de la misma, no pudiéndose considerar un estilo prevalectante, sino que dependerá del momento adecuado de su aplicación, aunque como ya se ha señalado anteriormente se buscará siempre un enfoque constructivista, aplicando en la medida de lo posible los estilos cognitivos y socializadores principalmente.

-Resolución de problemas, el alumno/a debe encontrar las respuestas por sí solos, con total independencia del profesor/a. Es especialmente aplicable en las Unidades Didácticas de Juegos Populares y Tradicionales y de Expresión Corporal.

-Descubrimiento guiado, el profesor/a plantea un problema que tiene solución pero no la dice, va realizando una serie de preguntas, para que los alumnos/as vayan encontrando la mejor respuesta. A través estos estilos de enseñanza-aprendizaje favoreceremos el proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la ESO hayan adquirido el pensamiento formal. Aplicable en Juegos Pre-deportivos y Hábitos Saludables (Alimentación, Descanso, etc.).

-Asignación de tareas, para las situaciones donde se va a emplear la técnica de Instrucción Directa, donde el profesor/a determina la tarea a realizar, el alumno/a se responsabiliza de su trabajo.

-Libre exploración, para sesiones con material alternativo y de expresión corporal, para fomentar la motivación y creatividad en los escolares.

Por último, el departamento tendrá en cuenta las siguientes características metodológicas:

1. Significativa. Que permita establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
2. Flexible. Que dé propuestas variadas que puedan realizar todos, alumnos y alumnas.
3. Integradora. Que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y el ritmo de aprendizaje de cada niño y niña.
4. Participativa. Que fomente la participación y el trabajo cooperativo.
5. Activa. El aprendizaje se realiza a través de las experiencias.

*Propuesta de actividades y tareas de enseñanza y aprendizaje (selección y secuenciación)

_Actividades de fomento de la lectura; los alumnos realizarán lectura de diferentes artículos y documentos deportivos relacionados con la salud, analizando los mismos y realizando monográficos.

_ Algunos contenidos serán trabajados interdisciplinariamente con otros departamentos afines como ciencias para todo lo relacionado con el cuerpo humano, gymkanas con cualquier departamento, inglés para la materia bilingüe.

G. Materiales y recursos didácticos

La materia de E.F. precisa de unos espacios propios y unos materiales específicos que faciliten el movimiento (Saenz-López, 1997).

- Recursos espaciales: disponemos de cuatro pistas polideportivas, un gimnasio, una pista de atletismo, una piscina y de muchas zonas verdes.

- Recursos materiales: se realizará un uso correcto y equilibrado del material y se fomentará su cuidado, distribución y recogida ordenada del mismo, repartiendo esta responsabilidad entre los alumnos/as de la clase. Recursos: Todo el material deportivo disponible del departamento (balones, picas..), video y TV, pizarras digitales, Equipo de Música.Libro texto.

- Recursos tecnológicos: Desde el departamento se trabajará de una forma especial hacia las nuevas tecnologías. Hoy en día creemos firmemente en sus aspectos positivos y en lo que ayudan para transmitir conocimientos a nuestro alumnado.Utilización de apps aplicadas a la educación física.

- Todo el departamento de Educación física está preparado para la enseñanza semipresencial u online a través de la plataforma classroom, teniendo todas nuestras clases habilitadas en dicha plataforma para que en caso de un confinamiento podamos seguir atendiendo a nuestros alumnos/as.

H. Precisiones sobre la evaluación

Para realizar la planificación de este apartado, se tomará como referencia los siguientes elementos:

- Los criterios de evaluación establecidos por el R.D. 1105/2014 para 1º ciclo.

- Los objetivos didácticos de esta programación

- Los bloques de contenidos

- Las unidades didácticas planificadas.

La LOMCE, define los Criterios de evaluación como ¿el grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa¿ de esta forma se consideran como referentes de evaluación que definen lo que se quiere valorar, lo que el alumnado debe lograr, tanto en términos de conceptos como en procedimientos o actitudes. Responden directamente a lo que se pretende lograr con la asignatura.

Así, desde la Orden de 14 de julio de 2016, señalamos la vinculación entre los criterios de evaluación y las competencias clave.

Los procedimientos, instrumentos y criterios de calificación

1. Procedimientos e instrumento de evaluación

Los incluidos en el apartado "mapa de relaciones curriculares", y en concreto:

1.1. Procedimientos e instrumentos de la dimensión evaluación continua

-Cuaderno del alumnado y/o proyectos de investigación (.50%)

- Registro de datos (ejercicios realizados en casa/clase, participación en clase, preguntas de clase, trabajos de grupo,..) (30%)

1.2. Procedimientos e instrumentos de la Dimensión "pruebas programadas"

- Pruebas orales o escritas (20%)

2. Criterios de calificación

2.1. Criterios de calificación final

La calificación final de la materia será el resultado de calcular la media aritmética del primer, segundo y tercer trimestre, una vez realizada la actualización de las mismas derivadas del proceso de evaluación ordinaria y del proceso de recuperación (en su caso) desarrollado.

Media aritmética (1er trimestre 33,3%, 2º trimestre 33,3% y 3er trimestre 33,3%)

2.2. Criterios de calificación por trimestres

La calificación de cada uno de los trimestres, de acuerdo con la distribución temporal planificada, será el resultado de calcular la media aritmética de la calificación obtenida en cada uno de los criterios de evaluación desarrollados en el correspondiente trimestre; según el peso asignado a cada criterio de evaluación, obtenida a su vez como resultado de la media ponderada de la calificación obtenida en cada uno de los instrumentos de evaluación asociados al criterio que se recogen en el mapa de relaciones de elementos curriculares y se presenta como anexo a la presente programación.

Ver anexo

2.3. Criterios de calificación de los procesos de recuperación trimestrales

La calificación trimestral actualizada del alumnado una vez finalizado el proceso de recuperación correspondiente será:

a) La calificación trimestral actualizada del alumnado una vez finalizado el proceso de recuperación, será la obtenida en la propuesta de actividades de recuperación y/o examen de recuperación (en su caso).

b) Asimismo el procedimiento establecido para la recuperación podrá ser el medio para que cualquier alumno o alumna pueda mejorar su nota con respecto a la calificación obtenida en la evaluación o ámbito objeto de recuperación.

c) Las medidas establecidas, tanto para el caso de la recuperación (programas de refuerzo), como para la mejora de las calificaciones (programa de profundización) están descritas en el apartado ¿Atención a la diversidad¿, y tienen su reflejo en los instrumentos de evaluación propuestos.

2.4. Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos (pendientes)

-Incluirán el conjunto de actividades programadas para realizar el seguimiento, el asesoramiento y la atención personalizada al alumnado.

-El alumnado tendrá que presentar una serie de actividades desarrolladas en el cuaderno acordadas por el departamento de EF con actividades de refuerzo. Durante el tercer trimestre además realizarán una prueba escrita.

- Será requisito imprescindible el haber entregado el cuadernillo de actividades, efectuadas a mano, previamente a la realización de la prueba escrita.

- En el caso de materias no superadas que tengan continuidad en el curso siguiente, el profesorado responsable de estos programas será el profesorado de la materia correspondiente. En el supuesto de materias que no tengan continuidad en el curso siguiente, será el jefe de departamento el encargado del seguimiento.

- En caso de no obtener evaluación positiva en el programa de recuperación a la finalización del curso podrá presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre. A tales efectos, el profesor o profesora que tenga a su cargo el programa elaborará un informe sobre los objetivos y contenidos no alcanzados y la propuesta de actividades de recuperación.

Para la superación de la materia se tendrán en cuenta los siguientes criterios de calificación:

a) Asignar el 60% de la calificación global a la realización de las tareas específicas incluidas en la propuesta de actividades de recuperación.

b) Asignar el 40% de la calificación global a la obtenida en la prueba escrita

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (CIENCIAS)

A. Elementos curriculares
1. Objetivos de materia

Código	Objetivos
1	Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2	Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3	Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4	Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5	Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración, con y sin oponentes, en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7	Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.
8	Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9	Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	Ítem
1	Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Relación ingesta y gasto calórico.
3	Análisis de la dieta personal.
4	Dieta equilibrada.
5	Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
6	Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Características de las actividades físicas saludables.
8	Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
12	Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
13	Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
14	Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
15	Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
16	Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
17	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.
18	El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
19	La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
20	Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
21	Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
22	Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
23	Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
24	Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
25	Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
26	Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	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	
Nº Ítem	Ítem
1	Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2	La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

Contenidos	
Bloque 2. Condición física y motriz	
Nº Ítem	Ítem
3	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.
4	Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
5	El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
6	Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
7	Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
8	Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
9	La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
10	Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
1	Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
2	Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3	Situaciones motrices en un contexto competitivo.
4	Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
5	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.
6	Los sistemas de juego.
7	Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
8	Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
9	La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
10	Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	Ítem
1	Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
2	Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
3	Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
4	Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	Ítem
1	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.
2	Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Contenidos	
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	Ítem
3	Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
4	Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5	Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.4. 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.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.7. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.

Competencias clave

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

Estándares

- EF11. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
EF12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
EF13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
EF14. 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.

Criterio de evaluación: 1.5. 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.

Objetivos

2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
CD: Competencia digital
CAA: Aprender a aprender
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF11. 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.

Estándares

EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

EFI5. 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.

EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas

Criterio de evaluación: 1.6. 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.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

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

1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. 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.

EFI2. 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.

Criterio de evaluación: 1.7. 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.

Objetivos

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud

1.17. 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.

1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.

Competencias clave

Competencias clave

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

Estándares

EF11. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
EF12. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
EF13. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 2.1. Resolver 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.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

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

1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Competencias clave

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

Estándares

EF11. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
EF12. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
EF13. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
EF14. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 3.3. 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.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración, con y sin oponentes, en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos**Bloque 3. Juegos y deportes**

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.5. 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.

3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

EFI2. 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.

EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

Contenidos

Bloque 4. Expresión corporal

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

4.2. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

4.3. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

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

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 4.4. 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.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de

actividades físicas.

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.

1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud

1.7. Características de las actividades físicas saludables.

1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

EF12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

EF13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EF14. 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.

Criterio de evaluación: 5.8. 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.

Objetivos

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

Contenidos

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EF12. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 5.9. 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.

Objetivos

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos

colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. 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.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

EF2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10
EFI.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.	10
EFI.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
EFI.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.	10
EFI.1	Resolver 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.	10

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Salud y calidad de vida. Tests de la condición física	4
Justificación		
Conocer aspectos básicos del cuerpo y su relación con la salud.		
Número	Título	Temporización
2	Condición física. Planificación del entrenamiento	10
Justificación		

Realizar juegos y tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto exigencia en su ejecución.		
Número	Título	Temporización
3	Deportes de equipo.(Voleibol y balonmano)	10
Justificación		
Desarrollar la percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.		
Número	Título	Temporización
4	Deportes individuales. (badminton, palas, pin.pon)	10
Justificación		
Desarrollar la percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.		
Número	Título	Temporización
5	Actividades en la naturaleza. La orientación;Manejo de la brújula	8-10
Justificación		
Realizar actividades físicas en entornos cercanos como parques y la ciudad, así como en entornos naturales próximos como sierras, respetando la naturaleza y disfrutando a su vez de la misma.		
Número	Título	Temporización
6	Expresión corporal. Composiciones coreográficas	8-10
Justificación		
Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.		
Número	Título	Temporización
7	Deportes alternativos.	10
Justificación		
Desarrollar habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado.		
Número	Título	Temporización
8	Juegos y deportes tradicionales. (del mundo y con material alternativo)	8
Justificación		
Conocimiento de nuestro patrimonio cultural y artístico a través de actividades jugadas.		
Número	Título	Temporización
9	Nutrición y alimentación. El plato saludable	4
Justificación		
Conocer aspectos básicos del cuerpo y su relación con la salud.		
Número	Título	Temporización
10	Actividades en el medio acuático. Natación	6
Justificación		
Desarrollar habilidades y estrategias específicas en el medio acuático		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público».

En este apartado se debe plasmar el camino que se va a seguir para alcanzar las metas educativas, detallando cómo se van a impartir las sesiones y cómo va a ser la participación tanto del profesor como del alumno.

El Real Decreto 1105/2014 define la metodología docente como el «conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados». No obstante, los planteamientos del actual sistema educativo no prescriben una metodología concreta, sino más bien una estrategia didáctica general de enseñanza motivada por el modelo de aprendizaje significativo y constructivo, donde el profesor es eminentemente mediador.

Siguiendo las directrices marcadas por la Orden, el profesor de Educación Física seguirá las siguientes estrategias metodológicas, antes conocidas como orientaciones metodológicas:

- La metodología tendrá un enfoque básicamente investigador y flexible, manteniéndose en continua revisión.
- El alumno será protagonista de su propio aprendizaje, para ello se utilizará un método inductivo, global y participativo, procurando la implicación del alumnado en su proceso de aprendizaje con responsabilidad.
- Emplear variedad de estilos, técnicas y estrategias que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave. Concretamente, según el contenido y el grupo, se emplearán tanto técnicas reproductivas como de indagación, así como estilos que fomenten individualización, socialización, creatividad y participación del alumnado, así como estilos cognitivos y tecnológicos.
- Se valorará el proceso de aprendizaje, sobre los resultados obtenidos, planteando metas en referencia a los propios alumnos y evitando comparaciones entre ellos.
- Facilitará la reflexión y el análisis crítico que posibilitará un intercambio de experiencias. Se inducirá al alumno para que extraiga conclusiones a partir del propio trabajo.
- La enseñanza será, en gran medida, individualizada, adecuándose a las diferencias y peculiaridades del grupo y de cada alumno.
- Procurar un alto grado de compromiso motor, para conseguir desarrollar la competencia motriz.
- Se crearán climas de aprendizaje óptimos, mediante planteamientos que conecten con los intereses y expectativas del alumnado. Dando en cada una de las unidades didácticas la posibilidad de continuar realizando actividad física fuera del entorno educativo: facilitando un listado de clubes, gimnasios, espectáculos deportivos, gimnastradas o espacios deportivos cercanos.
- Debemos programar cuidadosamente, basándonos en la interdisciplinariedad y en los elementos transversales, persiguiendo la «Humanización» de la que antes hablábamos.
- Plantear tareas orientadas a la autonomía en la organización y realización del trabajo, variadas con interés personal e implicación activa del alumnado.
- Prever aproximaciones sucesivas, con diferentes niveles de complejidad y profundidad, a unos mismos contenidos de aprendizaje, de tal manera que sea posible abordarlos desde niveles de conocimientos distintos.
- El papel del profesor será básico, para proponer actividad con igualdad efectiva y real de oportunidades, contrarrestando discriminaciones de todo tipo.
- Se deberá preservar la seguridad física así como afectiva y emocional del alumnado, minimizando los posibles riesgos derivados de la práctica de actividad física y atendiendo a los protocolos de actuación en caso de accidente.

-Fomentar el trabajo en grupo, la interacción alumno-alumno y alumno-profesor, como instrumento válido para dinamizar los procesos de aprendizaje, procurando facilitar feedback adaptados a cada persona y situación.

-Favorecer el uso de las tecnologías de la información y comunicación como medio de conocimiento, apoyo y ampliación. Así como otros materiales complementarios (videos, diapositivas, transparencias, música, informática, etc.) que faciliten a los alumnos sus aprendizajes. Fomentando de manera notoria la interdisciplinariedad con el área de informática.

-Potenciar la utilización de la biblioteca para favorecer los hábitos de lectura y la búsqueda de información complementaria y ampliación de conocimientos. El alumnado realizará lecturas de diferentes artículos y documentos deportivos relacionados con la salud, analizando los mismos y realizando monográficos.

-Proponer, en cada unidad didáctica, actividades de refuerzo y apoyo destinadas a los alumnos que presenten dificultades para conseguir el ritmo de la clase, reconociendo y apoyando el progreso individual del alumnado.

-Realizar actividades complementarias y extraescolares (visitas culturales, conciertos, exposiciones, excursiones, etc.) como instrumento singular para favorecer el aprendizaje y la convivencia.

-Antes y después de la actividad física se favorecerán hábitos relacionados con la higiene y la salud, como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, práctica regular de actividad física.

-El medio natural y urbano constituirá un contexto de aprendizaje enriquecedor donde concurren de forma global todas las áreas, especialmente la de Educación Física.

-Se evaluarán todos los elementos del acto didáctico: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, la propia evaluación, etc.

De este modo y siendo fiel a la metodología a desarrollar, se utilizará la Técnica de Indagación siempre que sea posible de acuerdo a las finalidades propuestas (Autonomía), aunque no se desecha el uso de la técnica de instrucción para algún otro tipo de contenidos. Así se aplicará:

-Principalmente, técnica Indagativa puesto que de esta forma el alumno/a tiene una mayor implicación cognitiva y por tanto realizará unos mejores y mayores aprendizajes. También le supone al alumnado una mayor individualización, así como un fomento de su creatividad y espontaneidad.

-Puntualmente, técnica Instrucción Directa, donde el profesor/a actuará de modelo, dando la respuesta y solución a los problemas, en aquellos contenidos que por sus características lo precisen.

Cabe decir que la aplicación de los distintos Estilos de Enseñanza también dependerá de la actividad a desarrollar y del momento de la misma, no pudiéndose considerar un estilo prevaeciente, sino que dependerá del momento adecuado de su aplicación, aunque como ya se ha señalado anteriormente se buscará siempre un enfoque constructivista, aplicando en la medida de lo posible los estilos cognitivos y socializadores principalmente.

-Resolución de problemas, el alumno/a debe encontrar las respuestas por sí solos, con total independencia del profesor/a. Es especialmente aplicable en las Unidades Didácticas de Juegos Populares y Tradicionales y de Expresión Corporal.

-Descubrimiento guiado, el profesor/a plantea un problema que tiene solución pero no la dice, va realizando una serie de preguntas, para que los alumnos/as vayan encontrando la mejor respuesta. A través estos estilos de enseñanza-aprendizaje favoreceremos el proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la ESO hayan adquirido el pensamiento formal. Aplicable en Juegos Pre-deportivos y Hábitos Saludables (Alimentación, Descanso, etc.).

-Asignación de tareas, para las situaciones donde se va a emplear la técnica de Instrucción Directa, donde el profesor/a determina la tarea a realizar, el alumno/a se responsabiliza de su trabajo.

-Libre exploración, para sesiones con material alternativo y de expresión corporal, para fomentar la motivación y creatividad en los escolares.

Por último, el departamento tendrá en cuenta las siguientes características metodológicas:

1. Significativa. Que permita establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
2. Flexible. Que dé propuestas variadas que puedan realizar todos, alumnos y alumnas.
3. Integradora. Que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y el ritmo de aprendizaje de cada niño y niña.
4. Participativa. Que fomente la participación y el trabajo cooperativo.
5. Activa. El aprendizaje se realiza a través de las experiencias.

*Propuesta de actividades y tareas de enseñanza y aprendizaje (selección y secuenciación)

_Actividades de fomento de la lectura; los alumnos realizarán lectura de diferentes artículos y documentos deportivos relacionados con la salud, analizando los mismos y realizando monográficos.

_ Algunos contenidos serán trabajados interdisciplinariamente con otros departamentos afines como ciencias para todo lo relacionado con el cuerpo humano, gymkanas con cualquier departamento, inglés para la materia bilingüe.

G. Materiales y recursos didácticos

La materia de E.F. precisa de unos espacios propios y unos materiales específicos que faciliten el movimiento (Saenz-López, 1997).

- Recursos espaciales: disponemos de cuatro pistas polideportivas, un gimnasio, una pista de atletismo, una piscina y de muchas zonas verdes.

- Recursos materiales: se realizará un uso correcto y equilibrado del material y se fomentará su cuidado, distribución y recogida ordenada del mismo, repartiendo esta responsabilidad entre los alumnos/as de la clase. Recursos: Todo el material deportivo disponible del departamento (balones, pizas..), video y TV, pizarras digitales, Equipo de Música. Libro texto.

- Recursos tecnológicos: Desde el departamento se trabajará de una forma especial hacia las nuevas tecnologías. Hoy en día creemos firmemente en sus aspectos positivos y en lo que ayudan para transmitir conocimientos a nuestro alumnado. Utilización de apps aplicadas a la educación física.

- Todo el departamento de Educación física está preparado para la enseñanza semipresencial u online a través de la plataforma classroom, teniendo todas nuestras clases habilitadas en dicha plataforma para que en caso de un confinamiento podamos seguir atendiendo a nuestros alumnos/as.

H. Precisiones sobre la evaluación

Para realizar la planificación de este apartado, se tomará como referencia los siguientes elementos:

- Los criterios de evaluación establecidos por el R.D. 1105/2014 para 1º ciclo.

- Los objetivos didácticos de esta programación

- Los bloques de contenidos

- Las unidades didácticas planificadas.

La LOMCE, define los Criterios de evaluación como ¿el grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa¿ de esta forma se consideran como referentes de evaluación que definen lo que se quiere valorar, lo que el alumnado debe lograr, tanto en términos de conceptos como en procedimientos o actitudes. Responden directamente a lo que se pretende lograr con la asignatura.

Así, desde la Orden de 14 de julio de 2016, señalamos la vinculación entre los criterios de evaluación y las competencias clave.

Los procedimientos, instrumentos y criterios de calificación

1. Procedimientos e instrumento de evaluación

Los incluidos en el apartado "mapa de relaciones curriculares", y en concreto:

1.1. Procedimientos e instrumentos de la dimensión evaluación continua

-Cuaderno del alumnado y/o proyectos de investigación (.35%)

- Registro de datos (ejercicios realizados en casa/clase, participación en clase, preguntas de clase,..) (30%)

1.2. Procedimientos e instrumentos de la Dimensión "pruebas programadas"

- Pruebas orales o escritas (20%)

2. Criterios de calificación

2.1. Criterios de calificación final

La calificación final de la materia será el resultado de calcular la media aritmética del primer, segundo y tercer trimestre, una vez realizada la actualización de las mismas derivadas del proceso de evaluación ordinaria y del proceso de recuperación (en su caso) desarrollado.

Media aritmética (1er trimestre 33,3%, 2º trimestre 33,3y 3er trimestre 33,3%)

2.2. Criterios de calificación por trimestres

La calificación de cada uno de los trimestres, de acuerdo con la distribución temporal planificada, será el resultado de calcular la media aritmética de la calificación obtenida en cada uno de los criterios de evaluación desarrollados en el correspondiente trimestre; según el peso asignado a cada criterio de evaluación, obtenida a su vez como resultado de la media ponderada de la calificación obtenida en cada uno de los instrumentos de evaluación asociados al criterio que se recogen en el mapa de relaciones de elementos curriculares y se presenta como anexo a la presente programación.

Ver anexo

2.3. Criterios de calificación de los procesos de recuperación trimestrales

La calificación trimestral actualizada del alumnado una vez finalizado el proceso de recuperación correspondiente será:

a) La calificación trimestral actualizada del alumnado una vez finalizado el proceso de recuperación, será la obtenida en la propuesta de actividades de recuperación y/o examen de recuperación (en su caso).

b) Asimismo el procedimiento establecido para la recuperación podrá ser el medio para que cualquier alumno o alumna pueda mejorar su nota con respecto a la calificación obtenida en la evaluación o ámbito objeto de recuperación.

c) Las medidas establecidas, tanto para el caso de la recuperación (programas de refuerzo), como para la mejora de las calificaciones (programa de profundización) están descritas en el apartado ¿Atención a la diversidad¿, y tienen su reflejo en los instrumentos de evaluación propuestos.

2.4. Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos (pendientes)

-Incluirán el conjunto de actividades programadas para realizar el seguimiento, el asesoramiento y la atención personalizada al alumnado.

-El alumnado tendrá que presentar una serie de actividades desarrolladas en el cuaderno acordadas por el departamento de EF con actividades de refuerzo. Durante el tercer trimestre además realizarán una prueba escrita.

- Será requisito imprescindible el haber entregado el cuadernillo de actividades, efectuadas a mano, previamente a la realización de la prueba escrita.

- En el caso de materias no superadas que tengan continuidad en el curso siguiente, el profesorado responsable de estos programas será el profesorado de la materia correspondiente. En el supuesto de materias que no tengan continuidad en el curso siguiente, será el jefe de departamento el encargado del seguimiento.

- En caso de no obtener evaluación positiva en el programa de recuperación a la finalización del curso podrá presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre. A tales efectos, el profesor o profesora que tenga a su cargo el programa elaborará un informe sobre los objetivos y contenidos no alcanzados y la propuesta de actividades de recuperación.

Para la superación de la materia se tendrán en cuenta los siguientes criterios de calificación:

a) Asignar el 60% de la calificación global a la realización de las tareas específicas incluidas en la propuesta de actividades de recuperación.

b) Asignar el 40% de la calificación global a la obtenida en la prueba escrita

ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES
EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE BACHILLERATO (HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES (LOMCE))
A. Elementos curriculares
1. Objetivos de materia

Código	Objetivos
1	Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2	Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
3	Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
4	Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.
5	Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración, con y sin oponentes, en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.
6	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.
7	Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables 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.
8	Planificar y realizar actividades físicas en entornos naturales y urbanos de Andalucía, valorando su riqueza y la necesidad de su cuidado y conservación.
9	Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.
10	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

2. Contenidos

Contenidos	
Bloque 1. Salud y calidad de vida	
Nº Ítem	Ítem
1	Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.
2	Relación ingesta y gasto calórico.
3	Análisis de la dieta personal.
4	Dieta equilibrada.
5	Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud
6	Práctica regular de diferentes técnicas de respiración y relajación.
7	Características de las actividades físicas saludables.
8	Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
9	Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
10	Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.
11	La actividad física programada. Iniciativas para fomentar un estilo de vida activo y saludable teniendo en cuenta los intereses y expectativas del alumnado.
12	Asociacionismo, práctica programada de actividad física, voluntariado, etc.
13	Entidades deportivas y asociaciones andaluzas.
14	Valoración de los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas las actividades físicas y sus posibilidades profesionales futuras.
15	Identificación de los aspectos organizativos de las actividades físicas y los materiales y recursos necesarios.
16	Las profesiones del deporte y oferta educativa en Andalucía.
17	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.
18	El doping, el alcohol, el tabaco, etc.
19	La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
20	Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.
21	Conocimiento y aplicación de las normas de uso y seguridad de los mismos.
22	Fomento de la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
23	Actividades de sensibilización hacia distintos tipos de discapacidad.
24	Criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.
25	Fuentes de documentación fiable en el ámbito de la actividad física.
26	Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.
27	Aplicaciones para dispositivos móviles.
28	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	
Nº Ítem	Ítem
1	Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.
2	La responsabilidad de la puesta en práctica de un programa de actividades físicas personalizado.

Contenidos	
Bloque 2. Condición física y motriz	
Nº Ítem	Ítem
3	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.
4	Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.
5	El programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad, tipo de actividad y recuperación.
6	Evaluación del nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física.
7	Reorientación de los objetivos y/o las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.
8	Técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
9	La fatiga y el cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades físicas que requieren altos niveles de atención o esfuerzo.
10	Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas y especializadas.
Bloque 3. Juegos y deportes	
Nº Ítem	Ítem
1	Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
2	Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3	Situaciones motrices en un contexto competitivo.
4	Acciones que conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de oposición. Deportes de raqueta y/o de lucha.
5	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.
6	Los sistemas de juego.
7	Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.
8	Oportunidad y riesgo de las acciones propias en las actividades físico-deportivas.
9	La seguridad y la prevención en actividades físico-deportivas.
10	Estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptadas a las características de las personas participantes.
Bloque 4. Expresión corporal	
Nº Ítem	Ítem
1	Realización de composiciones o montajes artísticos-expresivos individuales y colectivos, como por ejemplo: representaciones teatrales, musicales, actividades de circo, acrosport, etc.
2	Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.
3	Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.
4	Reconocimiento del valor expresivo y comunicativo de las manifestaciones artístico-expresivas propias de Andalucía.
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	Ítem
1	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.
2	Desarrollo de técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Contenidos	
Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural	
Nº Ítem	Ítem
3	Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.
4	Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.
5	Toma de conciencia y sensibilización del potencial de Andalucía como escenario para la práctica de actividades físicas en el medio natural.

B. Relaciones curriculares

Criterio de evaluación: 1.4. 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.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.
2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.7. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.

Competencias clave

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

Estándares

- EF11. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.
EF12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.
EF13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.
EF14. 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.

Criterio de evaluación: 1.5. 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.

Objetivos

2. Planificar, elaborar y poner en práctica de forma autónoma y sistemática un programa personal de actividad física para la mejora de la condición física y motora, y las habilidades motrices desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo, considerando el propio nivel y orientado hacia las motivaciones y posteriores estudios u ocupaciones.
6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.
- 1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.

Competencias clave

- CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología
CD: Competencia digital
CAA: Aprender a aprender
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

- EF11. 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.

Estándares

EFI2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.

EFI3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.

EFI4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.

EFI5. 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.

EFI6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas

Criterio de evaluación: 1.6. 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.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividades físicas.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. 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.

EFI2. 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.

Criterio de evaluación: 1.7. 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.

Objetivos

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud

1.17. 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.

1.19. La responsabilidad y la gestión de riesgos asociados a las actividades físicas y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.

1.20. Identificación y uso de materiales y equipamientos para la actividad física y deportiva atendiendo a las especificaciones técnicas.

Competencias clave

Competencias clave

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

Estándares

EF11. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.
EF12. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.
EF13. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.

Criterio de evaluación: 2.1. Resolver 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.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.

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

1.9. Formulación de objetivos en un programa de actividad física para la salud.
1.10. Elaboración de diseños de prácticas de actividad física en función de las características e intereses personales del alumnado.

Bloque 2. Condición física y motriz

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

Competencias clave

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

Estándares

EF11. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
EF12. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
EF13. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
EF14. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.

Criterio de evaluación: 3.3. 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.

Objetivos

3. Aplicar, resolver y perfeccionar situaciones motrices en diferentes contextos de práctica física aplicando habilidades motrices específicas y/o especializadas con fluidez, precisión y control, dando prioridad a la toma de decisiones.
5. Buscar y utilizar soluciones creativas a situaciones de oposición y colaboración, con y sin oponentes, en contextos deportivos o recreativos, adaptándose a las condiciones cambiantes que se producen durante la práctica.

Contenidos**Bloque 3. Juegos y deportes**

3.1. Habilidades específicas y/o especializadas de juegos y deportes individuales que respondan a los intereses del alumnado y al entorno del centro.
3.2. Habilidades específicas y/o especializadas apropiadas a los condicionantes generados por los compañeros y compañeras, y los adversarios y adversarias en las situaciones colectivas.
3.3. Situaciones motrices en un contexto competitivo.
3.5. 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.

3.7. Los sistemas de juego de los deportes de colaboración-oposición como sistemas inestables.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EFI1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.

EFI2. 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.

EFI3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.

EFI4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.

EFI5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.

Criterio de evaluación: 4.2. Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.

Objetivos

4. Planificar, interpretar y valorar composiciones corporales individuales y colectivas potenciando la originalidad, expresividad y la creatividad aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición, reconociendo estas actividades como formas de creación, expresión y realización personal, integrándolas como prácticas de ocio activo.

Contenidos

Bloque 4. Expresión corporal

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

4.2. Realización de composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustados a una intencionalidad estética o expresiva.

4.3. Acciones motrices orientadas al sentido del proyecto artístico-expresivo.

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

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

Estándares

EFI1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.

EFI2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.

EFI3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.

Criterio de evaluación: 4.4. 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.

Objetivos

1. Valorar la actividad física como medio fundamental para la mejora de la salud y de la calidad de vida y como recurso para ocupar el tiempo libre y de ocio, siendo un medio para la autosuperación y la integración social, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de

actividades físicas.

6. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la utilización de equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de diferentes tipos de actividades físicas, actuando de forma responsable, tanto individual como colectivamente, en el desarrollo de las mismas.

7. Utilizar de forma autónoma y regular, hábitos saludables de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.1. Nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.

1.5. Fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud

1.7. Características de las actividades físicas saludables.

1.8. Las actividades físicas como recurso de ocio activo y saludable.

Bloque 2. Condición física y motriz

2.1. Los niveles de condición física dentro de los márgenes saludables.

2.4. Planes y programas de entrenamiento de la condición física y motriz en relación con la salud.

Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.

EF12. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.

EF13. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.

EF14. 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.

Criterio de evaluación: 5.8. 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.

Objetivos

9. Respetar las reglas sociales y facilitar la integración de otras personas en la práctica de la actividad física, mostrando un comportamiento responsable hacia sí mismo o hacia sí misma, hacia los compañeros y compañeras y hacia el entorno, adoptando una actitud crítica ante las prácticas sociales que tienen efectos negativos sobre la salud individual y colectiva.

Contenidos

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural

5.3. Sensibilización y respeto hacia las normas de cuidado del entorno en el que se realizan las actividades físicas.

5.4. Sensibilización y respeto hacia las normas básicas de uso de los espacios para prácticas de actividades físicas en el medio natural.

Competencias clave

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

Estándares

EF11. Respetar las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.

EF12. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

Criterio de evaluación: 5.9. 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.

Objetivos

10. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación, participando en entornos

colaborativos de aprendizaje y aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de las fuentes de información, citando y respetando correctamente la autoría de las informaciones y archivos compartidos.

Contenidos

Bloque 1. Salud y calidad de vida

1.26. Tratamiento de información del ámbito de la actividad física con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

1.27. Aplicaciones para dispositivos móviles.

1.28. 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.

Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

Estándares

EF1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.

EF2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

C. Ponderaciones de los criterios

Nº Criterio	Denominación	Ponderación %
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.1	Resolver 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.	10
EFI.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.	10
EFI.2	Crear y representar composiciones corporales individuales y colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	10
EFI.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.	10
EFI.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.	10
EFI.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

D. Unidades didácticas: secuenciación y temporización

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	Salud y calidad de vida. Tests de condición física	4
Justificación		
Conocer aspectos básicos del cuerpo y su relación con la salud.		
Número	Título	Temporización
2	Condición física. Planificación del entrenamiento	10
Justificación		

Realizar juegos y tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física para la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de auto exigencia en su ejecución.		
Número	Título	Temporización
3	Deportes de equipo. (Voleibol y balonmano)	10
Justificación		
Desarrollar la percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.		
Número	Título	Temporización
4	Deportes individuales.(badminton, palas, pin-pon)	10
Justificación		
Desarrollar la percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.		
Número	Título	Temporización
5	Actividades en el medio natural. La orientación; manejo de la brújula)	8-10
Justificación		
Realizar actividades físicas en entornos cercanos como parques y la ciudad, así como en entornos naturales próximos como sierras, respetando la naturaleza y disfrutando a su vez de la misma.		
Número	Título	Temporización
6	Expresión corporal. Composiciones coreográficas	8-10
Justificación		
Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.		
Número	Título	Temporización
7	Deportes alternativos.	10
Justificación		
Desarrollar habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado.		
Número	Título	Temporización
8	Juegos y deportes tradicionales. (del mundo y con material alternativo)	8
Justificación		
Conocimiento de nuestro patrimonio cultural y artístico a través de actividades jugadas.		
Número	Título	Temporización
9	Nutrición y alimentación. El plato saludable	4
Justificación		
Conocer aspectos básicos del cuerpo y su relación con la salud.		
Número	Título	Temporización
10	Actividades en el medio acuático. Natación	6
Justificación		
Desarrollar habilidades y estrategias específicas en el medio acuático		

E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.4 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, «las programaciones didácticas de las distintas materias del bachillerato incluirán actividades que estimulen el interés y el hábito de la lectura y la capacidad de expresarse correctamente en público»

En este apartado se debe plasmar el camino que se va a seguir para alcanzar las metas educativas, detallando cómo se van a impartir las sesiones y cómo va a ser la participación tanto del profesor como del alumno.

El Real Decreto 1105/2014 define la metodología docente como el «conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados». No obstante, los planteamientos del actual sistema educativo no prescriben una metodología concreta, sino más bien una estrategia didáctica general de enseñanza motivada por el modelo de aprendizaje significativo y constructivo, donde el profesor es eminentemente mediador.

Siguiendo las directrices marcadas por la Orden, el profesor de Educación Física seguirá las siguientes estrategias metodológicas, antes conocidas como orientaciones metodológicas:

- La metodología tendrá un enfoque básicamente investigador y flexible, manteniéndose en continua revisión.
- El alumno será protagonista de su propio aprendizaje, para ello se utilizará un método inductivo, global y participativo, procurando la implicación del alumnado en su proceso de aprendizaje con responsabilidad.
- Emplear variedad de estilos, técnicas y estrategias que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave. Concretamente, según el contenido y el grupo, se emplearán tanto técnicas reproductivas como de indagación, así como estilos que fomenten individualización, socialización, creatividad y participación del alumnado, así como estilos cognitivos y tecnológicos.
- Se valorará el proceso de aprendizaje, sobre los resultados obtenidos, planteando metas en referencia a los propios alumnos y evitando comparaciones entre ellos.
- Facilitará la reflexión y el análisis crítico que posibilitará un intercambio de experiencias. Se inducirá al alumno para que extraiga conclusiones a partir del propio trabajo.
- La enseñanza será, en gran medida, individualizada, adecuándose a las diferencias y peculiaridades del grupo y de cada alumno.
- Procurar un alto grado de compromiso motor, para conseguir desarrollar la competencia motriz.
- Se crearán climas de aprendizaje óptimos, mediante planteamientos que conecten con los intereses y expectativas del alumnado. Dando en cada una de las unidades didácticas la posibilidad de continuar realizando actividad física fuera del entorno educativo: facilitando un listado de clubes, gimnasios, espectáculos deportivos, gimnastradas o espacios deportivos cercanos.
- Debemos programar cuidadosamente, basándonos en la interdisciplinariedad y en los elementos transversales, persiguiendo la «Humanización» de la que antes hablábamos.
- Plantear tareas orientadas a la autonomía en la organización y realización del trabajo, variadas con interés personal e implicación activa del alumnado.
- Prever aproximaciones sucesivas, con diferentes niveles de complejidad y profundidad, a unos mismos contenidos de aprendizaje, de tal manera que sea posible abordarlos desde niveles de conocimientos distintos.
- El papel del profesor será básico, para proponer actividad con igualdad efectiva y real de oportunidades, contrarrestando discriminaciones de todo tipo.
- Se deberá preservar la seguridad física así como afectiva y emocional del alumnado, minimizando los posibles riesgos derivados de la práctica de actividad física y atendiendo a los protocolos de actuación en caso de accidente.

-Fomentar el trabajo en grupo, la interacción alumno-alumno y alumno-profesor, como instrumento válido para dinamizar los procesos de aprendizaje, procurando facilitar feedback adaptados a cada persona y situación.

-Favorecer el uso de las tecnologías de la información y comunicación como medio de conocimiento, apoyo y ampliación. Así como otros materiales complementarios (videos, diapositivas, transparencias, música, informática, etc.) que faciliten a los alumnos sus aprendizajes. Fomentando de manera notoria la interdisciplinariedad con el área de informática.

-Potenciar la utilización de la biblioteca para favorecer los hábitos de lectura y la búsqueda de información complementaria y ampliación de conocimientos. El alumnado realizará lecturas de diferentes artículos y documentos deportivos relacionados con la salud, analizando los mismos y realizando monográficos.

-Proponer, en cada unidad didáctica, actividades de refuerzo y apoyo destinadas a los alumnos que presenten dificultades para conseguir el ritmo de la clase, reconociendo y apoyando el progreso individual del alumnado.

-Realizar actividades complementarias y extraescolares (visitas culturales, conciertos, exposiciones, excursiones, etc.) como instrumento singular para favorecer el aprendizaje y la convivencia.

-Antes y después de la actividad física se favorecerán hábitos relacionados con la higiene y la salud, como el aseo corporal, cambio de vestuario, alimentación adecuada, práctica regular de actividad física.

-El medio natural y urbano constituirá un contexto de aprendizaje enriquecedor donde concurren de forma global todas las áreas, especialmente la de Educación Física.

-Se evaluarán todos los elementos del acto didáctico: alumnado, profesorado, metodología, medios y recursos, instalaciones, la propia evaluación, etc.

De este modo y siendo fiel a la metodología a desarrollar, se utilizará la Técnica de Indagación siempre que sea posible de acuerdo a las finalidades propuestas (Autonomía), aunque no se desecha el uso de la técnica de instrucción para algún otro tipo de contenidos. Así se aplicará:

-Principalmente, técnica Indagativa puesto que de esta forma el alumno/a tiene una mayor implicación cognitiva y por tanto realizará unos mejores y mayores aprendizajes. También le supone al alumnado una mayor individualización, así como un fomento de su creatividad y espontaneidad.

-Puntualmente, técnica Instrucción Directa, donde el profesor/a actuará de modelo, dando la respuesta y solución a los problemas, en aquellos contenidos que por sus características lo precisen.

Cabe decir que la aplicación de los distintos Estilos de Enseñanza también dependerá de la actividad a desarrollar y del momento de la misma, no pudiéndose considerar un estilo prevalectante, sino que dependerá del momento adecuado de su aplicación, aunque como ya se ha señalado anteriormente se buscará siempre un enfoque constructivista, aplicando en la medida de lo posible los estilos cognitivos y socializadores principalmente.

-Resolución de problemas, el alumno/a debe encontrar las respuestas por sí solos, con total independencia del profesor/a. Es especialmente aplicable en las Unidades Didácticas de Juegos Populares y Tradicionales y de Expresión Corporal.

-Descubrimiento guiado, el profesor/a plantea un problema que tiene solución pero no la dice, va realizando una serie de preguntas, para que los alumnos/as vayan encontrando la mejor respuesta. A través estos estilos de enseñanza-aprendizaje favoreceremos el proceso madurativo de los alumnos, intentando que cuando hayan acabado la ESO hayan adquirido el pensamiento formal. Aplicable en Juegos Pre-deportivos y Hábitos Saludables (Alimentación, Descanso, etc.).

-Asignación de tareas, para las situaciones donde se va a emplear la técnica de Instrucción Directa, donde el profesor/a determina la tarea a realizar, el alumno/a se responsabiliza de su trabajo.

-Libre exploración, para sesiones con material alternativo y de expresión corporal, para fomentar la motivación y creatividad en los escolares.

Por último, el departamento tendrá en cuenta las siguientes características metodológicas:

1. Significativa. Que permita establecer relaciones entre los conocimientos y experiencias previas y los nuevos conocimientos.
2. Flexible. Que dé propuestas variadas que puedan realizar todos, alumnos y alumnas.
3. Integradora. Que tenga en cuenta las peculiaridades del grupo y el ritmo de aprendizaje de cada niño y niña.
4. Participativa. Que fomente la participación y el trabajo cooperativo.
5. Activa. El aprendizaje se realiza a través de las experiencias.

*Propuesta de actividades y tareas de enseñanza y aprendizaje (selección y secuenciación)

_Actividades de fomento de la lectura; los alumnos realizarán lectura de diferentes artículos y documentos deportivos relacionados con la salud, analizando los mismos y realizando monográficos.

_ Algunos contenidos serán trabajados interdisciplinariamente con otros departamentos afines como ciencias para todo lo relacionado con el cuerpo humano, gymkanas con cualquier departamento, inglés para la materia bilingüe.

G. Materiales y recursos didácticos

La materia de E.F. precisa de unos espacios propios y unos materiales específicos que faciliten el movimiento (Saenz-López, 1997).

- Recursos espaciales: disponemos de cuatro pistas polideportivas, un gimnasio, una pista de atletismo, una piscina y de muchas zonas verdes.

- Recursos materiales: se realizará un uso correcto y equilibrado del material y se fomentará su cuidado, distribución y recogida ordenada del mismo, repartiendo esta responsabilidad entre los alumnos/as de la clase. Recursos: Todo el material deportivo disponible del departamento (balones, picas..), video y TV, pizarras digitales, Equipo de Música. Libro texto.

- Recursos tecnológicos: Desde el departamento se trabajará de una forma especial hacia las nuevas tecnologías. Hoy en día creemos firmemente en sus aspectos positivos y en lo que ayudan para transmitir conocimientos a nuestro alumnado. Utilización de apps aplicadas a la educación física.

- Todo el departamento de Educación física está preparado para la enseñanza semipresencial u online a través de la plataforma classroom, teniendo todas nuestras clases habilitadas en dicha plataforma para que en caso de un confinamiento podamos seguir atendiendo a nuestros alumnos/as.

H. Precisiones sobre la evaluación

Para realizar la planificación de este apartado, se tomará como referencia los siguientes elementos:

- Los criterios de evaluación establecidos por el R.D. 1105/2014 para 1º ciclo.
- Los objetivos didácticos de esta programación
- Los bloques de contenidos
- Las unidades didácticas planificadas.

La LOMCE, define los Criterios de evaluación como ¿el grado de adquisición de las competencias y del logro de los objetivos de cada enseñanza y etapa educativa¿ de esta forma se consideran como referentes de evaluación que definen lo que se quiere valorar, lo que el alumnado debe lograr, tanto en términos de conceptos como en procedimientos o actitudes. Responden directamente a lo que se pretende lograr con la asignatura.

Así, desde la Orden de 14 de julio de 2016, señalamos la vinculación entre los criterios de evaluación y las competencias clave.

Los procedimientos, instrumentos y criterios de calificación

1. Procedimientos e instrumento de evaluación

Los incluidos en el apartado "mapa de relaciones curriculares", y en concreto:

1.1. Procedimientos e instrumentos de la dimensión evaluación continua

-Cuaderno del alumnado y/o proyectos de investigación (.50%)

- Registro de datos (ejercicios realizados en casa/clase, participación en clase, preguntas de clase,..) (30%)

1.2. Procedimientos e instrumentos de la Dimensión "pruebas programadas"

- Pruebas orales o escritas (20%)

2. Criterios de calificación

2.1. Criterios de calificación final

La calificación final de la materia será el resultado de calcular la media aritmética del primer, segundo y tercer trimestre, una vez realizada la actualización de las mismas derivadas del proceso de evaluación ordinaria y del proceso de recuperación (en su caso) desarrollado.

Media aritmética (1er trimestre 33,3%, 2º trimestre 33,3y 3er trimestre 33,3%)

2.2. Criterios de calificación por trimestres

La calificación de cada uno de los trimestres, de acuerdo con la distribución temporal planificada, será el resultado de calcular la media aritmética de la calificación obtenida en cada uno de los criterios de evaluación desarrollados en el correspondiente trimestre; según el peso asignado a cada criterio de evaluación, obtenida a su vez como resultado de la media ponderada de la calificación obtenida en cada uno de los instrumentos de evaluación asociados al criterio que se recogen en el mapa de relaciones de elementos curriculares y se presenta como anexo a la presente programación.

Ver anexo

2.3. Criterios de calificación de los procesos de recuperación trimestrales

La calificación trimestral actualizada del alumnado una vez finalizado el proceso de recuperación correspondiente será:

a) La calificación trimestral actualizada del alumnado una vez finalizado el proceso de recuperación, será la obtenida en la propuesta de actividades de recuperación y/o examen de recuperación (en su caso).

b) Asimismo el procedimiento establecido para la recuperación podrá ser el medio para que cualquier alumno o alumna pueda mejorar su nota con respecto a la calificación obtenida en la evaluación o ámbito objeto de recuperación.

c) Las medidas establecidas, tanto para el caso de la recuperación (programas de refuerzo), como para la mejora de las calificaciones (programa de profundización) están descritas en el apartado ¿Atención a la diversidad¿, y tienen su reflejo en los instrumentos de evaluación propuestos.

2.4. Programa de refuerzo para la recuperación de los aprendizajes no adquiridos (pendientes)

-Incluirán el conjunto de actividades programadas para realizar el seguimiento, el asesoramiento y la atención personalizada al alumnado.

-El alumnado tendrá que presentar una serie de actividades desarrolladas en el cuaderno acordadas por el departamento de EF con actividades de refuerzo. Durante el tercer trimestre además realizarán una prueba escrita.

- Será requisito imprescindible el haber entregado el cuadernillo de actividades, efectuadas a mano, previamente a la realización de la prueba escrita.

- En el caso de materias no superadas que tengan continuidad en el curso siguiente, el profesorado responsable de estos programas será el profesorado de la materia correspondiente. En el supuesto de materias que no tengan continuidad en el curso siguiente, será el jefe de departamento el encargado del seguimiento.

- En caso de no obtener evaluación positiva en el programa de recuperación a la finalización del curso podrá presentarse a la prueba extraordinaria de septiembre. A tales efectos, el profesor o profesora que tenga a su cargo el programa elaborará un informe sobre los objetivos y contenidos no alcanzados y la propuesta de actividades de recuperación.

Para la superación de la materia se tendrán en cuenta los siguientes criterios de calificación:

a) Asignar el 60% de la calificación global a la realización de las tareas específicas incluidas en la propuesta de actividades de recuperación.

b) Asignar el 40% de la calificación global a la obtenida en la prueba escrita