

# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

## EDUCACIÓN FÍSICA

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2021/2022

---

#### ASPECTOS GENERALES

---

- A. Contextualización
- B. Organización del departamento de coordinación didáctica
- C. Justificación legal
- D. Objetivos generales de la etapa
- E. Presentación de la materia
- F. Elementos transversales
- G. Contribución a la adquisición de las competencias claves
- H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas
- I. Procedimientos, técnicas e instrumentos de evaluación y criterios de calificación
- J. Medidas de atención a la diversidad
- K. Actividades complementarias y extraescolares
- L. Indicadores de logro e información para la memoria de autoevaluación
- M. Protocolo COVID departamento de EF curso 21/22

#### ELEMENTOS Y DESARROLLOS CURRICULARES

---

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

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA  
EDUCACIÓN FÍSICA  
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA  
2021/2022**

**ASPECTOS GENERALES**

**A. Contextualización**

**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](http://www.universidadlaboraldemalaga.es)

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

Aula virtual Moodle: [www.equidadeducativa.es](http://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 m<sup>2</sup> (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 Bachi 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 111/2016, de 14 de junio la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

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

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

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

#### **E. Presentación de la materia**

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

Educación Secundaria Obligatoria.

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

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

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

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

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

## F. Elementos transversales

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

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

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

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

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

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

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

La materia de Educación Física contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y

clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.).

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

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

El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP) será fomentado desde la materia otorgando al alumnado funciones de responsabilidad en la planificación y desarrollo de actividades, facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo, así como la superación personal. Asimismo, se trabajará la competencia en comunicación lingüística (CCL) a través de la amplia variedad de situaciones comunicativas verbales y no verbales que ofrece la actividad física-deportiva. Esta materia también contribuye al desarrollo de la competencia conciencia y expresiones culturales (CEC) a través del reconocimiento y valoración de las manifestaciones culturales e históricas de la motricidad humana (el juego, el deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

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



## H. Recomendaciones de metodología didáctica y estrategias metodológicas

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

criterios de evaluación 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 IV del Decreto 111/2016, de 14 de Junio, así como en el Capítulo IV de la Orden de 14 de julio de 2016 en el marco de la planificación de la Consejería competente en materia de educación.

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.

#### 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
<b>2º ESO</b>		
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
<b>3ºESO</b>		
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
<b>4º ESO</b>		
EDF015	-Padel surf Candado	primavera
EDF016	-Jornada puertas abiertas MEDAC Carranque	mayo-junio
EDF013	-Actividades náuticas TECO Arroyo	abril-mayo
EDF017	-Escalada	por determinar
<b>1º Bachillerato</b>		
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
<b>2º Bachillerato</b>		
EDF018	-Amazonia o Pindogo	por determinar
EDF019	-Parque obstáculo Mijas	febrero
EDF020	-ONCE	por determinar
EDF002	-Padel en Vals el consul	por determinar
<b>1º CGSAF</b>		
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 departamento de EF curso 21/22

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 2020/2021, 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 2021 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-001 Procedimiento de entrada segura del alumnado a cada edificio y aula §PR-SAL-001 Procedimiento 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](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 de la pandemia

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 1º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

<b>Código</b>	<b>Objetivos</b>
1	Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2	Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3	Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4	Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5	Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6	Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7	Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9	Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10	Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11	Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

**2. Contenidos**

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



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

## B. Relaciones curriculares

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

### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

#### Bloque 2. Condición física y motriz

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Juegos predeportivos.
- 3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
- 3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
- 3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
- 3.6. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
- 3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
- 3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
- 3.9. Juegos cooperativos.
- 3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- 3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
- 3.13. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

#### Bloque 4. Expresión corporal

- 4.8. Juegos rítmicos, malabares, combas, etc.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando reglas y normas establecidas.  
EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.  
EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.  
EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.  
EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

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

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

#### Bloque 2. Condición física y motriz

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Juegos predeportivos.
- 3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
- 3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
- 3.6. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
- 3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
- 3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
- 3.9. Juegos cooperativos.
- 3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- 3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
- 3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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

### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### Contenidos

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

- 1.1. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
- 1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
- 1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
- 1.8. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

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

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como, con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

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

### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.2. La alimentación y la salud.
- 1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
- 1.8. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico.

### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
- 2.2. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
- 2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

## Competencias clave

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

## Estándares

- EF1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

**Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.**

### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

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

- 1.1. Características de las actividades físicas saludables.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Juegos predeportivos.
- 3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
- 3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
- 3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración.
- 3.6. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
- 3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.
- 3.8. Juegos alternativos, como por ejemplo: hockey escolar, ultimate, rugby escolar, etc.
- 3.9. Juegos cooperativos.
- 3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- 3.11. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora.
- 3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.  
 EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.  
 EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.  
 EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.  
 EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

**Criterio de evaluación: 2.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

**Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

**Contenidos**

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

- 1.1. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas.
- 1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
- 1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
- 1.6. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física.
- 1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
- 1.8. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico.

**Bloque 2. Condición física y motriz**

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

**Competencias clave**

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

**Estándares**

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.  
 EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.  
 EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.  
 EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.  
 EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.  
 EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

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

**Objetivos**

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de

actuación ante situaciones de emergencia.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

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

### Bloque 3. Juegos y deportes

3.1. Juegos predeportivos.

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

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

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

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

3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.

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

3.9. Juegos cooperativos.

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

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

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

## Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

## Estándares

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

EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.

EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

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

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

## Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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



5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Características de las actividades físicas saludables.

### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices.
- 2.2. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices.
- 2.3. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

### Bloque 3. Juegos y deportes

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

## Competencias clave

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

## Estándares

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

## Criterio de evaluación: 3.6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.

### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

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

## Competencias clave

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

### Estándares

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

**Criterio de evaluación: 3.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.**

### Objetivos

- 9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
- 12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### Contenidos

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre, como, por ejemplo, juegos de trepa, marcha, marcha nórdica, etc. Técnicas de progresión en entornos no estables. Senderismo, descripción, tipos de senderos, material, vestimenta necesaria, etc.
- 5.2. Uso de forma responsable de espacios deportivos equipados, espacios urbanos y espacios naturales del entorno próximo.
- 5.3. Instalaciones deportivas, parques, senderos, carriles-bici, etc.
- 5.4. Respeto por el medio ambiente y valoración del mismo como lugar rico en recursos para la realización de actividades físicas recreativas.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.
- EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

**Criterio de evaluación: 4.2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.**

### Objetivos

- 2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
- 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
- 6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
- 11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

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

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

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

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

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

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

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

#### **Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

#### **Contenidos**

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

- 1.7. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana.
- 1.8. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico.

##### **Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.10. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas.
- 3.12. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

- EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.  
EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas

### Estándares

establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.  
EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**Criterio de evaluación: 4.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.**

### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### Contenidos

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

- 1.4. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación.
- 1.5. La estructura de una sesión de actividad física.
- 1.8. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc., en la práctica de ejercicio físico.

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.  
EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.  
EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

**Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.**

### Objetivos

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Juegos predeportivos.
- 3.2. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.3. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas.
- 3.4. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc.
- 3.5. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y

oposición-colaboración.

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

3.7. Objetivos del juego de ataque y defensa.

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

3.9. Juegos cooperativos.

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

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

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

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

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

**Criterio de evaluación: 5.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

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

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

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

1.1. Características de las actividades físicas saludables.

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

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

1.5. La estructura de una sesión de actividad física.

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

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

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

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

#### Bloque 2. Condición física y motriz

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

2.4. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

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

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

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

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

#### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

#### Contenidos

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

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

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

##### Bloque 3. Juegos y deportes

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

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6,25
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6,25
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6,25
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6,25
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en los procesos de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando y compartiendo documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	6,25
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físicas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad físicas relacionándolas con las características de las mismas.	6,25
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	6,25
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	6,25

EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos, identificando el ritmo, el tiempo, el espacio y la intensidad.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25

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

<b>Unidades didácticas</b>		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
1	El calentamiento general	4
<b>Justificación</b>		
Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión de carácter general.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
2	Valoremos y mejoremos nuestra condición física	10
<b>Justificación</b>		
Valorar de los resultados de los test de condición física y 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.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
3	Deportes de equipo	10
<b>Justificación</b>		
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.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
4	Juegos y deportes alternativos	8
<b>Justificación</b>		
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.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
5	Actividades con implementos	8
<b>Justificación</b>		
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.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
6	Juegos populares y tradicionales	8
<b>Justificación</b>		
Conocimiento de nuestro patrimonio cultural y artístico a través de actividades jugadas.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
7	Salud y calidad de vida	6
<b>Justificación</b>		
Fomentar hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés y uso responsable de las TIC.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
8	Expresión corporal. La coreografía	8



<b>Justificación</b>		
Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
9	Actividades en la naturaleza. Orientación y Senderismo	8
<b>Justificación</b>		
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.		

### E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Sin especificar

## F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 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 todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

Siguiendo Orden de 14 julio de 2016 para la ESO, ¿la Educación Física debe fomentar entre el alumnado la autonomía, relaciones sociales y la competencia entendida esta como la eficiencia y la confianza en lo que se hace¿. Estos tres aspectos conforman lo que se denomina las necesidades psicológicas básicas, que se consideran fundamentales en el desarrollo del alumnado de Educación Secundaria.

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 cómo 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. Trabajar con informaciones diversas.
- 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 prevaleciente, 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, se establece la vinculación entre los criterios de evaluación y las competencias clave.

Este último es un nuevo elemento del currículo que introduce la LOMCE, pero que en Andalucía, en la orden, no se han desarrollado y se da autonomía al profesorado para que a partir de los estándares establecidos en el RD 1105/2014 especifique unos indicadores de logro (de aprendizaje) para su alumnado. A continuación, se exponen los criterios de evaluación establecidos por la Orden de 14 julio de 2016 para 1º ESO y la relación de los contenidos siguiendo la Orden y el RD 1105/2014.

Al final de cada trimestre se realizarán evaluaciones para superar cada uno de ellos y como ayuda, el profesor cuenta con unos instrumentos de evaluación para abordar este proceso de la manera más exitosa. A continuación, se abordarán los instrumentos de evaluación que se van a emplear para la evaluación de los alumnos/as, pudiendo ser a través de los estándares de aprendizaje o indicadores de logro o como aparece a continuación (ver Tabla 9):

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 (.30%)
- Registro de datos (ejercicios realizados en casa/clase, participación en clase, preguntas de clase,..) (40%)

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

- Pruebas orales o escritas (30%)

#### 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.

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 2º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

<b>Código</b>	<b>Objetivos</b>
1	Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2	Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3	Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4	Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5	Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6	Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7	Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9	Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10	Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11	Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

**2. Contenidos**

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

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



## B. Relaciones curriculares

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

### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

### Contenidos

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

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.9. El calentamiento general y específico.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

### Competencias clave

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

### Estándares

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

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

### Objetivos

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

### Contenidos

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

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.10. Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 5.6. Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, parkour, patines, etc.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

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

### Objetivos

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### Contenidos

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

1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

1.7. Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes

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

### Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CD: Competencia digital

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

### Objetivos

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

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo

su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

## Contenidos

### Bloque 4. Expresión corporal

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

## Competencias clave

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

## Estándares

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

**Criterio de evaluación: 2.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.**

## Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

## Competencias clave

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

## Estándares

- EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.

**Estándares**

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

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

**Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

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

**Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

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

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.9. El calentamiento general y específico.

**Competencias clave**

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

**Estándares**

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

**Estándares**

propias dificultades.

**Criterio de evaluación: 3.3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.**

**Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

**Contenidos****Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.
- 3.3. Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición.
- 3.5. Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción.

**Competencias clave**

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

**Estándares**

- EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición.
- EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

**Criterio de evaluación: 3.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

**Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

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

- 1.1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
- 1.5. Técnicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

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

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

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

**Criterio de evaluación: 3.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.**

### Objetivos

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

3.7. Situaciones reducidas de juego.

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

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

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

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

### Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

EF3. Respeto a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**Criterio de evaluación: 4.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

### Objetivos

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de

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

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

## Contenidos

### Bloque 3. Juegos y deportes

3.2. Habilidades atléticas, carreras, saltos y lanzamientos.

3.7. Situaciones reducidas de juego.

## Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

## Estándares

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

### Objetivos

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

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

## Contenidos

### Bloque 4. Expresión corporal

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

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

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

## Competencias clave

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

## Estándares

EF1. Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad.

### Estándares

- EF2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de bailes y danzas, adaptando su ejecución a la de sus compañeros.
- EF4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.

**Criterio de evaluación: 4.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.**

### Objetivos

- 10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
- 11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

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

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.
- EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.
- EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**Criterio de evaluación: 4.10. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.**

### Objetivos

- 11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
- 12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

### Contenidos

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

- 1.11. Toma de conciencia y análisis de los prejuicios y estereotipos asociados a la práctica de actividad físico-deportiva.
- 1.12. La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

- 5.5. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.



**Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.  
EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

**Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.****Objetivos**

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.  
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.  
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

**Contenidos****Bloque 3. Juegos y deportes**

3.7. Situaciones reducidas de juego.

**Competencias clave**

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

**Estándares**

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas.  
EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.  
EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.  
EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.  
EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

**Criterio de evaluación: 5.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.****Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.  
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.  
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.  
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

**Contenidos**

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

1.3. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.

**Bloque 2. Condición física y motriz**

2.1. Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas. Indicadores de la intensidad de esfuerzo. Factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. Efectos de la práctica de actividad física en la condición física y motriz. Actividades y ejercicios para el desarrollo de la condición física y motriz desde un enfoque saludable.

2.2. Su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor y la mejora en las condiciones de salud. Control de la intensidad de esfuerzo. Práctica de procedimientos de evaluación de los factores de la condición física.

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

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

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

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

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

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

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

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

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

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

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

**Bloque 3. Juegos y deportes**

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

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

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

EF1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable,

### Estándares

utilizando los métodos básicos.

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

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

EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	5,88
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	5,88
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5,88
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	5,88
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	5,88
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5,88
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, reconociéndolas con las características de las mismas.	5,88
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5,88
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	5,88
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	5,88
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	5,88
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5,88
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	5,92
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	5,88

EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes, teniendo en cuenta la toma de decisiones y las fases del juego.	5,88
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	5,88
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas para transmitir valores de solidaridad, compromiso, responsabilidad, autoregulación y como formas de inclusión social facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.	5,88

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

Unidades didácticas		
Número	Título	Temporización
1	El Calentamiento	4
<b>Justificación</b>		
Realización autónoma del calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión de carácter general y específica.		
Número	Título	Temporización
2	Condición Física	4
<b>Justificación</b>		
Realizar juegos y tareas dirigidas al incremento de las posibilidades de rendimiento motor, a la mejora de la condición física orientada a la salud y al perfeccionamiento de las funciones de ajuste, dominio y control corporal, adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.		
Número	Título	Temporización
3	Orientación	4
<b>Justificación</b>		
Desarrollar las técnicas básicas de la Orientación Deportiva. Dominar la interpretación de la simbología, identificación mapaterreno/ terreno-mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc.		
Número	Título	Temporización
4	Deportes Colectivos (Voleibol)	4
<b>Justificación</b>		
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. Desarrollar el dominio de las técnicas y tácticas del deporte, así como conocer el reglamento oficial.		
Número	Título	Temporización
5	Deporte de raqueta (bádminton)	4
<b>Justificación</b>		
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
6	Deportes alternativos	4
<b>Justificación</b>		

Desarrollar habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado.		
Número	Título	Temporización
7	Deportes Colectivos (Basket)	4
<b>Justificación</b>		
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. Desarrollar el dominio de las técnicas y tácticas del deporte, así como conocer el reglamento oficial.		
Número	Título	Temporización
8	Alimentación Saludable	2
<b>Justificación</b>		
Concienciación e investigación acerca de la dieta alimenticia actual del siglo XXI y los efectos nocivos del consumo del azúcar.		
Número	Título	Temporización
9	Deportes Colectivos (Fútbol Sala)	4
<b>Justificación</b>		
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. Desarrollar el dominio de las técnicas y tácticas del deporte, así como conocer el reglamento oficial.		
Número	Título	Temporización
10	Mimo y dramatización	6
<b>Justificación</b>		
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
11	Natación	4
<b>Justificación</b>		
Desarrollar y conocer los fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales		
Número	Título	Temporización
12	Salud y Calidad de Vida	4
<b>Justificación</b>		
Conocer aspectos básicos de su cuerpo y su relación con la salud.		

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

## F. Metodología

Siguiendo Orden de 14 julio de 2016 para la ESO, "la Educación Física debe fomentar entre el alumnado la autonomía, relaciones sociales y la competencia entendida esta como la eficiencia y la confianza en lo que se hace".

Estos tres aspectos conforman lo que se denomina las necesidades psicológicas básicas, que se consideran fundamentales en el desarrollo del alumnado de Educación Secundaria.

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, 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. Trabajar con informaciones diversas.
- 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 prevaleciente, 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 (.40%)
- Registro de datos (ejercicios realizados en casa/clase, participación en clase, preguntas de clase,..) (40%)

#### 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.

Ref.Doc.: InfProDidPriSec

Cód.Centro: 29700242

Fecha Generación: 23/02/2022 17:41:53

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 3º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

<b>Código</b>	<b>Objetivos</b>
1	Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2	Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3	Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4	Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5	Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6	Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7	Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9	Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10	Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11	Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

**2. Contenidos**

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

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

## B. Relaciones curriculares

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

### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

### Contenidos

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

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

#### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
- 3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- 3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a

otras situaciones similares.

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

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

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

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

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

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

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

5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### **Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

#### **Estándares**

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

**Criterio de evaluación: 1.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.**

#### **Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental,

económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
- 3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.3. Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- 3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- 3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- 3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-



táctico.

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

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

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

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

5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### **Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

#### **Estándares**

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

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

EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

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

#### **Objetivos**

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

#### **Contenidos**

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

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.

1.2. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.

1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.

- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

## **Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
- 3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- 3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- 3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- 3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
- 3.8. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

## **Bloque 4. Expresión corporal**

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- 4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.

- 4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
- 4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- 4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- 4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación.
- 5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- 5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- 5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- 5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### **Competencias clave**

- CCL: Competencia en comunicación lingüística
- CD: Competencia digital
- CAA: Aprender a aprender
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

#### **Estándares**

- EF1. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para elaborar documentos digitales propios (texto, presentación, imagen, video, sonido, etc.), como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.
- EF2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social, relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.

#### **Criterio de evaluación: 2.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.**

#### **Objetivos**

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

#### **Contenidos**

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

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol,

drogas, sedentarismo, etc.

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

1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.

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

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

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

1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

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

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

2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.

2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

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

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

## **Bloque 3. Juegos y deportes**

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

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

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

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

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

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

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

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

## **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación.
- 5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- 5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- 5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- 5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.  
 EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.  
 EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.  
 EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.  
 EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

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

### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

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

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como

medio de prevención de lesiones.

1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.

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

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

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

1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

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

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

2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.

2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

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

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

## **Bloque 3. Juegos y deportes**

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

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

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

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

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

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

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

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

## **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación.
- 5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- 5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- 5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- 5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Adapta los fundamentos técnicos-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.
- EF2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.
- EF3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición, para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.
- EF4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.

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

### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

### Contenidos

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

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.

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

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

1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

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

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

2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.

2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

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

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

### **Bloque 3. Juegos y deportes**

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

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

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

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

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

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

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

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

### **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

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

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



5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### Estándares

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

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

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

EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

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

#### Objetivos

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

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

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

#### Contenidos

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

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.

1.2. Características de las actividades físicas saludables.

1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.

1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.

1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.

1.6. La recuperación tras el esfuerzo.

1.7. Técnicas de recuperación.

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

1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.

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

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

1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.

1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.

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

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

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

1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

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

- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

### **Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
- 3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- 3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- 3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- 3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
- 3.8. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

### **Bloque 4. Expresión corporal**

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- 4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
- 4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
- 4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- 4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- 4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación.
- 5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- 5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- 5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- 5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### **Competencias clave**

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

## Estándares

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

**Criterio de evaluación: 3.7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.**

## Objetivos

- 2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
- 4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
- 6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades

físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

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

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

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

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

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

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

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

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

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

5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### **Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

#### **Estándares**

EF1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.

EF2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.

EF3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.

**Criterio de evaluación: 3.8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.**

## Objetivos

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
- 3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.3. Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.

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

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

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

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

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

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

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

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

5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### **Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

#### **Estándares**

EF1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.

EF2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.

EF3. Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual.

**Criterio de evaluación: 3.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.**

#### **Objetivos**

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

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión,

reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
- 3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.3. Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- 3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- 3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- 3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-

táctico.

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

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

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

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

5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### **Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CSYC: Competencias sociales y cívicas

#### **Estándares**

EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.

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

EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

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

##### **Objetivos**

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

#### **Contenidos**

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

1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia



condición física y motriz, y de la calidad de vida.

- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

## **Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
- 3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- 3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- 3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- 3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
- 3.8. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

## **Bloque 4. Expresión corporal**

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.

- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- 4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
- 4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
- 4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- 4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- 4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación.
- 5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- 5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- 5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- 5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

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

**Criterio de evaluación: 4.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

#### **Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.

#### **Contenidos**

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

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.

- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

## **Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
- 3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- 3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- 3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- 3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
- 3.8. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

## **Bloque 4. Expresión corporal**

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.

- 4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- 4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.
- 4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
- 4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- 4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- 4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación.
- 5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- 5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- 5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- 5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

- EF1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.
- EF2. Asocia los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física, la alimentación y la salud.
- EF3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.
- EF4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardíaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.
- EF5. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física.
- EF6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.

**Criterio de evaluación: 4.9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.**

#### **Objetivos**

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

#### **Contenidos**

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

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.

- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

## **Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
- 3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.3. Los golpeos. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- 3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- 3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- 3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.
- 3.8. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Orígenes del deporte e historia de los Juegos Olímpicos. El deporte en Andalucía.

## **Bloque 4. Expresión corporal**

- 4.1. Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.
- 4.2. El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.
- 4.3. Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.
- 4.4. Creación y puesta en práctica de secuencias de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado. Improvisación individual y colectiva como medio de comunicación espontánea.
- 4.5. Participación creativa en montajes artístico-expresivos y ajustada a la intencionalidad de estos.

- 4.6. El baile y la danza como manifestación artístico-expresiva.
- 4.7. Ejecución de bailes de práctica individual, por parejas o colectivos, como por ejemplo bailes de salón, danzas del mundo, bailes latinos, etc.
- 4.8. Creación en colaboración y ejecución de composiciones coreográficas individuales y colectivas con apoyo de una estructura musical.
- 4.9. Disposición favorable a la participación en las actividades de expresión corporal.

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

- 5.1. Realización de actividades físicas en el medio natural como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida y ocupación activa del ocio y tiempo libre.
- 5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.
- 5.3. Técnicas básicas de orientación.
- 5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.
- 5.5. Estudio de la oferta de actividades y aprovechamiento de las posibilidades que ofrece el entorno cercano para la realización de actividades físicas.
- 5.6. Actividades y juegos en la naturaleza como por ejemplo de escalada, con cuerdas, cabuyería, etc.
- 5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.
- 5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### **Competencias clave**

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

#### **Estándares**

- EF1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.  
EF2. Describe los protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.  
EF3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

#### **Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.**

#### **Objetivos**

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

#### **Contenidos**

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

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos

determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.

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

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

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

1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

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

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

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

2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.

2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

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

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

## **Bloque 3. Juegos y deportes**

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

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

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

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

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

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

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

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

## **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

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

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

5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.

EF2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

EF3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.

EF4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación.

EF5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.

**Criterio de evaluación: 5.4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.**

### Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

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

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

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

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

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.



12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz.
- 2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.
- 2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.
- 2.5. Práctica autónoma de métodos básicos para el desarrollo de las capacidades físicas y motrices enfocados hacia la salud y la vida activa.
- 2.6. La condición física y motriz y su relación con el momento de aprendizaje y desarrollo motor.

### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.1. Fundamentos técnicos-tácticos básicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas seleccionadas. Deportes de raqueta como por ejemplo: bádminton, pádel, tenis de mesa, palas, etc. Juegos populares y tradicionales.
- 3.2. Juegos alternativos y predeportivos.
- 3.3. Los golpes. El interés y la motivación como medio para la mejora en la práctica de actividades físico-deportivas. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas. Puestos específicos.
- 3.4. La oportunidad de las soluciones aportadas ante situaciones motrices planteadas y su aplicabilidad a otras situaciones similares.
- 3.5. Situaciones reales de juego. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora. Análisis de situaciones del mundo deportivo real.
- 3.6. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.
- 3.7. Procedimientos básicos de evaluación de la propia ejecución con respecto a un modelo técnico-táctico.

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

#### **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

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

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

5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

#### **Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

#### **Estándares**

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

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

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

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

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

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

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

#### **Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

- 1.1. Valoración y fomento de la práctica habitual de la actividad física para la mejora de la propia condición física y motriz, y de la calidad de vida.
- 1.2. Características de las actividades físicas saludables.
- 1.3. Reconocimiento de los efectos positivos de la actividad física sobre los aparatos y sistemas del cuerpo humano y los riesgos y contraindicaciones de la práctica física.
- 1.4. La alimentación, la actividad física y la salud.
- 1.5. Los sistemas metabólicos de obtención de energía con los diferentes tipos de actividad física.
- 1.6. La recuperación tras el esfuerzo.
- 1.7. Técnicas de recuperación.
- 1.8. Ejecución de métodos y técnicas de relajación como medio para liberar tensiones.
- 1.9. Actitud crítica con las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.
- 1.10. Fomento y práctica de la higiene personal y los hábitos de vida saludables.
- 1.11. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.
- 1.12. Prácticas de los fundamentos de higiene postural en la realización de actividades físicas como medio de prevención de lesiones.
- 1.13. Elaboración y puesta en práctica de calentamientos aplicados a una actividad física específica.
- 1.14. La responsabilidad y el respeto a las normas y a las demás personas como elementos determinantes en la consecución de objetivos grupales y la convivencia pacífica.
- 1.15. Actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física en el contexto social actual.
- 1.16. El fomento de los desplazamientos activos. Protocolos a seguir para activar los servicios de emergencia y de protección del entorno.
- 1.17. Norma P.A.S., soporte vital básico.
- 1.18. Uso responsable de las tecnologías de la información y de la comunicación para la elaboración de documentos digitales propios como resultado del proceso de búsqueda, análisis y selección de información relevante.

### Bloque 2. Condición física y motriz

- 2.1. Las capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas y artístico-expresivas.
- 2.2. Indicadores de la intensidad del esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición

física y motriz.

2.3. Procedimientos para autoevaluar los factores de la condición física y motriz.

2.4. Pruebas para medir las capacidades físicas y las capacidades motrices.

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

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

### **Bloque 3. Juegos y deportes**

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

3.2. Juegos alternativos y predeportivos.

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

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

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

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

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

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

### **Bloque 4. Expresión corporal**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.2. Técnicas de progresión en entornos no estables.

5.3. Técnicas básicas de orientación.

5.4. Elección de ruta, lectura continua, relocalización.

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

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

5.7. Fomento de medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.

5.8. Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.

### **Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

### **Estándares**

**Estándares**

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

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

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

EF4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	6,25
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	6,25
EF.10	Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	6,25
EF.3	Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	6,25
EF.5	Desarrollar las capacidades físicas y motrices de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6,25
EF.6	Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.	6,25
EF.7	Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con las demás personas y aceptando sus diferencias y aportaciones.	6,25
EF.8	Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	6,25
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	6,25
EF.2	Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	6,25
EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, y las posibilidades de la relajación y la respiración como medios de recuperación, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.9	Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físicas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas de seguridad en su desarrollo.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	6,25

EF.4	Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, como la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	6,25
EF.5	Desarrolla las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.	6,25

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

<b>Unidades didácticas</b>		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
1	Nos conocemos. Valoración inicial de nuestras capacidades físicas básicas	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Mediante autoevaluación y coevaluación evaluamos la condición básica.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
2	Calentando motores.	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Realización autónoma del calentamiento y vuelta a la calma durante la primera parte de la sesión. Incluimos vocabulario en inglés		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
3	Que la fuerza te acompañe.	8 sesiones
<b>Justificación</b>		
Trabajo de las 4 cualidades físicas básicas mediante métodos de entrenamiento lúdicos y dinámicos y retos grupales.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
4	Juegos y deportes. Multideportes	8 sesiones
<b>Justificación</b>		
Aprendizaje de técnica y táctica así como desarrollo de la percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
5	Como Carolina Marín. Deportes de raqueta	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Desarrollar habilidades y estrategias específicas de los deportes de raqueta.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
6	Deportes y juegos tradicionales	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocimiento de nuestro patrimonio y artístico a través de actividades deportivas.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
7	Deportes alternativos	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Desarrollar la percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices.		
<b>Número</b>	<b>Título</b>	<b>Temporización</b>
8	Primeros auxilios	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Reconocer situaciones prácticas donde exista poca seguridad.		

Número	Título	Temporización
9	Expresión corporal	8 sesiones
<b>Justificación</b>		
Creación y realización de montajes artístico-expresivos		
Número	Título	Temporización
10	Actividades en el medio natural. Orientación. Actividades en el medio acuático	8 sesiones
<b>Justificación</b>		
Realización de actividades físicas en entornos cercanos.		

### E. Precisiones sobre los niveles competenciales

Siguiendo Orden de 14 julio de 2016 para la ESO, ¿la Educación Física debe fomentar entre el alumnado la autonomía, relaciones sociales y la competencia entendida esta como la eficiencia y la confianza en lo que se hace¿. Estos tres aspectos conforman lo que se denomina las necesidades psicológicas básicas, que se consideran fundamentales en el desarrollo del alumnado de Educación Secundaria.

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.

## F. Metodología

-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 prevaleciente, 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 (.40%)

- Registro de datos (ejercicios realizados en casa/clase, participación en clase, preguntas de clase,..) (40%)

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 trimestre33,3y 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.

## I. UD AICLES

### UD 1 GETTING FIT

#### Objectives

- Identify what health benefits can be obtained from being physically active and the effects of a sedentary life on health
- Describe the advantages of being physically active and disadvantages of a sedentary life
- Keep aerobic workout within the target hear rate by means of heart rate monitoring or pulse check Explain how to calculate the healthy Target Heart Rate
- Improve the fitness level, specially the aerobic endurance and suppleness, building up exercising and hygienic habits in a challenging and enjoyable context Report physical activities habits and what achievements take place
- Be aware of posture in daily activities and fitness exercises, avoiding those postures that can damage the body structures. Name and recognize postures or actions that could lead to back injuries or misalignments
- Participate in fitness related tasks and games, demonstrating team working skills, fair play, courtesy, striving spirit, grace at loosing and winning, and care for equipment and facilities Make an effort to communicate in English with peers and teacher using the appropriate terms to the class scenary.

#### KNOWLEDGE

- Fitness components revision
- Fitness components for health: aerobic endurance, flexibility and strength
- Benefits of regular exercising and health consequences of a non-active way of life
- Aerobic workout: Target Heart Rate: Maximum Heart Rate and heart rate zone for a healthy workout. ¿Pacing oneself ¿ What¿s good for me?
- Recommendations for the care of body structures: main muscles and joints
- Posture when: carrying a backpack, sitting, lifting weights, etc
- Bodyweight exercises and daily stretches

#### PROCESSES

- Analysis of fitness components for a lifetime wellbeing
- Control of the heart rate within the Target Heart Rate in aerobic workouts
- Participation in different activities which enhance the improvement of the health related fitness components: jogging, tag games and fitness plan.
- Application of different stretching methods and strengthening exercises as well as warm up and cool down routines, keeping the appropriate body position in each exercise.
- Use of ITC to get information about fitness and health.
- Fitness tests

#### HABITS, VALUES AND ATTITUDES

- A willingness to care for their own well being, demonstrating striving spirit when working out. -Acceptance of a variety of performances, no matter how good or poor they are.
- Critic thinking on a non-active lifestyle
- Open mind and team working skills in fitness games or group activities, fair play, courtesy, and grace at loosing/winning.

-Valuing hygienic habits such as: wash or shower at the end of the session, warm up and cool down activities, sport wear, and care for the equipment and facilities.

## LANGUAGE L2

-The language products that students use to describe, explain and report.

-Vocabulary for lectures and internet search activities: target heart rate, health, cardio respiratory, spine, etc

-Terms for sequences and basic math computations Firstly, then, after that, etc Add, multiply, divide, take away, etc

-Analysis of tests results and graphs

-Use of English in physical activities: Revision of instructions: ¿off you go¿, ¿on the jog!¿ ¿bring it in¿, ¿time is up¿, ¿pair up¿, ¿Sit down in a circle formation, please¿ etc Specific communication skills: Vocabulary of new equipment, facilities and physical exercises: aerobic exercise, heart rate monitor (watch and transmitter), bodyweight exercises (sit ups, dips, chin ups, push ups, etc), dumbbells, suppleness, body structures (muscles and joints), names of particular exercises or postures, etc Communication with peers in tag games and jogging assignments: ¿over here¿, ¿it was close!¿, ¿nice run!¿, ¿She¿s fast!¿, ¿watch out!¿ ¿IT¿s coming!¿ ¿this way¿, ¿let¿s get John¿ ¿I tagged you ¿ you didn¿t tag me¿, ¿Who is IT?¿, ¿You ran out of bounds¿ ¿Hurry up¿, ¿Catch up¿, ¿to overtake or to go pass ¿¿, ¿to pace oneself¿ ¿To break the record¿ Parts of the body and movements. Main muscles and joints. Giving feed-back for a good posture. Names for bodyweight exercises and stretches. Whispering, calling out or shouting situation?

## TASKS

Working out ¿ Knowledge Aerobic Endurance Posture Tag Games Bodyweight Exercises Daily Stretches Lectures Jogging Special session Blog Activities Assessment Tasks, Home Assignments Reinforcing and Enriching tasks Introductory and Summing up tasks

## METHODOLOGY AND TEACHING STRATEGIES

Presenting new concepts and skills (visuals, questions, connectors, body language, spanish ¿) Helping students with vocabulary

Strategies for supporting reading (i.e. treasure hunt) Strategies for supporting listening (voice, space, mic, questions, repetitions)

strategies for supporting writing (reflections)

strategies for supporting student talk (switching code rules, on the board, grouping, reporting)

## ASSESSMENT AND EVALUATION: HOW?

Assessment tasks Tools Write the physical activities you complete every day Portfolio (Physical Activity Journal

Think and write about what you¿ve learnt Portfolio

Observation of Attendance Teacher¿s journal

Sport Wear

Work rate Fitness Achievements

## UD 2;AEROBIC FITNESS TRAINING

Content

Aerobic, aneroabic, fitness training, cardiorespiratory system. South Dakota state standards for Physical Education Standard one-Students will develop competency in all fundamentals movement skills and proficiency in some movement skills.

### Goals

Students will gain knowledge of how to build their own aerobic fitness plan to use in their daily life, gain an understanding of the importance of aerobic fitness, and actively participate in aerobic fitness during class.

### Objectives

Given the directions for each exercise, the students will assist one another with each activity to gain an understanding of team work and practice. Given challenging opportunities for some activities, teams will compete in following directions. Praise will be encouraged and promoted foster good sportsmanship among the teams.

### Activities

Fundamentals of all activities listed in introduction, continued practice of activity until student feels comfortable with content. All activities will be monitored and continual feedback will be given to enhance the students knowledge. There will be discussions.

**Evaluation**

Timed one mile run, three minute step test, and mastery of fundamental agility skills.

**UD3;CREATING AN INSTRUCTIONAL WRESTLING VIDEO.****Content**

Wrestling basics, incorporating a list of terms including: cross face, take down, single leg takedown, double leg take down, fireman carry, top position, bottom position, referee position, reversal, advantage, meet, match, half nelson, full nelson, slamming, cradle, pin, and riding time.

**Goals**

- 1.-Have students gain a basic understanding of the sport of wrestling.
- 2.- Have students gain a basic understanding of how to produce an instructional video.

**Objectives**

- be able to recognize and define the move/term demonstrated on the video.
- be able to list, step by step, how to produce an instructional video.

**Activities**

- Students, in pairs, will then be invited to come forward, with their set of instructions, and replicate the process for the class.
- Students will be paired so more technologically advanced students can guide those less advanced in the process.
- The less advanced person will explain, with help from their student mentor, if necessary, the process and why each step is necessary.

**Evaluation**

Good grades on the wrestling terms due to more brain stimulation by the video production

**ELEMENTOS Y RELACIONES CURRICULARES**
**EDUCACIÓN FÍSICA - 4º DE E.S.O.**
**A. Elementos curriculares**
**1. Objetivos de materia**

<b>Código</b>	<b>Objetivos</b>
1	Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2	Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3	Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4	Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5	Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6	Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7	Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8	Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9	Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10	Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11	Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12	Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

**2. Contenidos**

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



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

## B. Relaciones curriculares

**Criterio de evaluación: 1.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.**

### Objetivos

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

### Contenidos

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

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.14. Informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos.

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.  
EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.  
EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.  
EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

**Criterio de evaluación: 1.10. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.**

### Objetivos

3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

### Contenidos

#### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.7. Las características de cada participante.

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

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

### Competencias clave

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

### Estándares

- EF1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica.  
EF2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.

## Estándares

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

**Criterio de evaluación: 1.12. Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.**

## Objetivos

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.
6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.
12. Utilizar responsablemente las tecnologías de la información y la comunicación para recabar, presentar y compartir información sobre diferentes aspectos relacionados con la actividad física y el deporte, incluyendo su propia actividad, contrastando y citando las fuentes consultadas.

## Contenidos

### Bloque 1. Salud y calidad de vida

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

## Competencias clave

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

## Estándares

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

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

6. Planificar, interpretar y valorar acciones motrices de índole artístico-creativas, expresiva y comunicativa de carácter tanto individual como grupal, utilizando el cuerpo como medio de comunicación y expresión, reconociéndolas como formas de creación, expresión y realización personal y prácticas de ocio activo.
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.
10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

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

**Competencias clave**

- CAA: Aprender a aprender  
SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

- EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.
- EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.
- EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

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

7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

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

**Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.1. Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.
- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario.  
EF2. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de cooperación, ajustando las acciones motrices a los factores presentes y a las intervenciones del resto de los participantes.  
EF3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración-oposición, intercambiando los diferentes papeles con continuidad, y persiguiendo el objetivo colectivo de obtener situaciones ventajosas sobre el equipo contrario.  
EF4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.  
EF5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están implicados en las mismas.  
EF6. Argumenta estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores, valorando las características de cada participante y los factores presentes en el entorno.

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

#### Objetivos

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.  
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.  
5. Identificar las diferentes partes de una sesión de actividad física, seleccionando las actividades adecuadas en función del objetivo propuesto.  
8. Identificar, prevenir y controlar las principales lesiones y riesgos derivados de la realización de actividades físicas, adoptando medidas preventivas y de seguridad, y activando, en caso necesario, los protocolos de actuación ante situaciones de emergencia.

#### Contenidos

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

1.2. La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.  
1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.  
1.8. Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz.

### Competencias clave

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

### Estándares

EF1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma.  
EF2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, atendiendo a la intensidad o a la dificultad de las tareas de la parte principal.  
EF3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.

### Criterio de evaluación: 3.7. Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.

#### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras

personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.

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

### Contenidos

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

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes

3.8. Los factores presentes en el entorno.

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

### Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

### Estándares

EF1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales.

EF2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas.

EF3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales y de planificación para utilizarlos en su práctica de manera autónoma.

**Criterio de evaluación: 3.8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.**

### Objetivos

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

### Contenidos

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

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

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

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

#### Bloque 3. Juegos y deportes

3.2. Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos. La seguridad y el propio nivel de ejecución en las actividades físico-deportivas.

3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

### Competencias clave

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

EF1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

EF2. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde el punto de vista cultural, para el disfrute y el enriquecimiento personal y para la relación con los demás.

EF3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.

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

#### Objetivos

4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.
11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

#### Contenidos

##### Bloque 3. Juegos y deportes

- 3.7. Las características de cada participante.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
- 3.11. Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.

#### Competencias clave

- CSYC: Competencias sociales y cívicas
- SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor
- CEC: Conciencia y expresiones culturales

#### Estándares

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

**Criterio de evaluación: 4.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.**

#### Objetivos

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

#### Contenidos

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

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

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

- 2.3. Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.
- 2.4. Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

##### Bloque 3. Juegos y deportes

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

#### Competencias clave

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

#### Estándares

- EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.
- EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.
- EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad

**Estándares**

personal y colectiva.

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

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

10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

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

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

**Competencias clave**

CCL: Competencia en comunicación lingüística

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

CEC: Conciencia y expresiones culturales

**Estándares**

EF1. Elabora composiciones de carácter artístico-expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto.

EF2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con los demás.

EF3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.

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

11. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

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

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

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

**Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

SIEP: Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor

**Estándares**

EF1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.

EF2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.



**Criterio de evaluación: 5.1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.****Objetivos**

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
7. Conocer y aplicar con éxito los principales fundamentos técnico-tácticos y/o habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas tanto individuales como colectivas, en situaciones de oposición y en situaciones de colaboración con y sin oponentes, practicadas a lo largo de la etapa.

**Contenidos****Bloque 3. Juegos y deportes**

- 3.3. Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición, cooperación y colaboración-oposición, en función de distintos factores en cada caso: de las acciones del adversario o adversaria, de entre las propias del entorno, de los intereses del alumnado, de las intervenciones del resto de participantes, del intercambio de los diferentes papeles con continuidad, del objetivo, etc.
- 3.4. La percepción y toma de decisiones ante situaciones motrices variadas en función de las posibilidades de éxito de las mismas, y su relación con otras situaciones.
- 3.5. Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.
- 3.6. Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.
- 3.8. Los factores presentes en el entorno.
- 3.10. Actuaciones e intervenciones de las personas participantes en las actividades físico-deportivas reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.

**Competencias clave**

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

**Estándares**

- EF1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.  
EF2. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.  
EF3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.

**Criterio de evaluación: 5.4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.****Objetivos**

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana.

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

- 1.1. Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.
- 1.3. Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.
- 1.6. Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.
- 1.7. Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.

**Competencias clave**

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

**Competencias clave**

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

EF1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.

EF2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.

EF3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.

EF4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.

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

1. Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.

2. Mejorar la condición física y motriz, y conocer y valorar los efectos sobre las mismas de las diferentes actividades y métodos de trabajo, desde un punto de vista saludable y dentro de un estilo de vida activo.

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

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

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

**Bloque 2. Condición física y motriz**

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

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

**Competencias clave**

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

**Estándares**

EF1. Valora el grado de implicación de las diferentes capacidades físicas en la realización de los diferentes tipos de actividad física.

EF2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.

EF3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades.

EF4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.

**Criterio de evaluación: 5.9. Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.****Objetivos**

9. Valorar la riqueza de los entornos naturales y urbanos de Andalucía así como la necesidad de su cuidado y conservación a través del uso y disfrute de los mismos mediante la práctica en ellos de distintas actividades físicas.

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

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

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

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

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

urbano.

### Competencias clave

CMCT: Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología

CAA: Aprender a aprender

CSYC: Competencias sociales y cívicas

### Estándares

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

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

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

**C. Ponderaciones de los criterios**

<b>Nº Criterio</b>	<b>Denominación</b>	<b>Ponderación %</b>
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6,25
EF.10	Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	6,25
EF.12	Utilizar eficazmente las tecnologías de la información y la comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado.	6,25
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	6,25
EF.3	Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	6,25
EF.6	Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	6,25
EF.7	Colaborar en la planificación y en la organización de campeonatos o torneos deportivos, previendo los medios y las actuaciones necesarias para la celebración de los mismos y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	6,25
EF.8	Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal entendida.	6,25
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6,25
EF.2	Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	6,25
EF.11	Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	6,25
EF.1	Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	6,25
EF.4	Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	6,25
EF.5	Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	6,25
EF.9	Reconocer el impacto ambiental, económico y social de las actividades físicas y deportivas reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida en el entorno.	6,25

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

Número	Título	Temporización
1	Valoremos nuestra condición física	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
De forma autónoma cada alumno hará una valoración de los resultados de los test de condición física. Conocer los rasgos que definen una actividad física saludable y los efectos beneficiosos que esta tiene para la salud individual y colectiva.		
Número	Título	Temporización
2	Conozcamos algo más sobre la fuerza y la velocidad. Métodos de entrenamiento.	10 sesiones
<b>Justificación</b>		
Realizar 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	El calentamiento específico.	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Realización autónoma de calentamiento y la vuelta a la calma en una sesión teniendo en cuenta la dificultad o intensidad de tarea y la competencia motriz		
Número	Título	Temporización
4	Juegos y deportes. Multideportes.	10 sesiones
<b>Justificación</b>		
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 con implementos y material alternativo.	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
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
6	Juegos populares tradicionales relacionados con la fuerza y la velocidad.	6 sesiones
<b>Justificación</b>		
Conocimiento de nuestro patrimonio cultural y artístico a través de actividades jugadas.		
Número	Título	Temporización
7	Primeros auxilios.	4 sesiones
<b>Justificación</b>		
Reconocer situaciones prácticas donde exista poca seguridad, previniendo riesgos para la salud y posibles lesiones y adoptar una actitud crítica ante el tratamiento del cuerpo, la actividad física y el deporte en el contexto social.		
Número	Título	Temporización
8	Expresión corporal. La coreografía.	8-10 sesiones
<b>Justificación</b>		
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
9	Actividades en el medio natural. Orientación II. La brújula.	8-10 sesiones

<b>Justificación</b>
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.

**E. Precisiones sobre los niveles competenciales**

Sin especificar

## F. Metodología

De acuerdo con lo dispuesto en el Artículo 29.3 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 todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral».

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. Trabajar con informaciones diversas.

- 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,

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

\*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 (.30%)

- Registro de datos (ejercicios realizados en casa/clase, participación en clase, preguntas de clase,..) (40%)

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

- Pruebas orales o escritas (30%)

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 trimestre33,3y 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.

## I. 1.- UD's AICLE "Orienteering"/ 2.- "Keeping fit"/ 3.- "Improve your skill"

### 1.- ORIENTEERING

#### 1. OBJECTIVES OF THE AREA

a) Design and do physical activity and sport in the wild that has low environmental impact, contributing to its preservation and improvement.

b) Do sport and recreational activities with an acceptable level of autonomy in implementation.

c) Participate, regardless of the skill level attained, in physical activities and sports, to develop attitudes of cooperation and respect, and valuing those aspects of relationship among the students that physical activities generate.

#### 2. OBJECTIVES OF THE FOREIGN LANGUAGE

a) Comprender información general y específica de textos orales en situaciones comunicativas variadas (1) (Understand general and specific information of oral texts in varied communicative situations.)

b) Expresarse e interactuar oralmente en situaciones habituales de comunicación, dentro y fuera del aula, de forma eficaz, adecuada y con cierto nivel de autonomía. (2) (To express and interact orally in habitual situations of communication, inside and out of the classroom, in an effective and appropriate form and with certain level of autonomy.)

c) Manifestar una actitud receptiva y de auto-confianza en las capacidades de aprendizaje y uso de la lengua extranjera. (10) (To demonstrate a receptive attitude and auto-confidence in the learning capacities and use of the foreign language.)

#### 3. CONTENTS OF THE AREA

¿ Plane and map orientation

¿ Natural forms of orientation

¿ The colours of a map

¿ The level curves

¿ The scales

#### 4. CONTENTS OF THE FOREIGN LANGUAGE

##### Block 1. Listen, speak and talk

¿ Comprensión del significado general y específico de textos orales sobre temas conocidos presentados de forma clara y organizada. (Understanding of the general and specific meaning of oral texts on well-known topics presented in a clear and organized way.)

¿ Producción oral de descripciones, narraciones y explicaciones sobre experiencias, acontecimientos y contenidos diversos, teniendo en cuenta los elementos de cohesión y coherencia. (Oral production of descriptions, stories and explanations on experiences, events and contents of different nature, taking into account the elements of cohesion and coherence.)

¿ Participación en conversaciones y simulaciones sobre temas cotidianos y de interés personal con diversos fines comunicativos, mostrando respeto hacia los errores y dificultades que puedan tener los demás. (Participation in conversations and role plays on daily topics of personal interest with diverse communicative purposes, showing respect towards the mistakes and difficulties that other students could have.)

¿ Uso autónomo de estrategias de comunicación para iniciar, mantener y terminar la interacción. (Autonomous

use of communicative strategies to initiate, maintain and finish the interaction.)

#### Block 2. Read and write

¿ Inferencia de significados e informaciones desconocidas, mediante interpretación de elementos lingüísticos y no lingüísticos. (Inferring meanings and unknown information, through interpretation of linguistic and non-linguistic elements.)

¿ Comprensión general y específica de diversos textos, en soporte papel y digital, de interés general o referidos a contenidos de otras materias del currículo. (General and specific understanding of diverse texts on paper and digital support of general interest or related to contents from other curriculum subjects.)

#### Block 3. Knowledge of the language

¿ Functions of the language and grammar:

- Consolidación y uso de estructuras y funciones asociadas a diferentes situaciones de comunicación. (Consolidation and use of structures and functions associated with different situations of communication.)

- Describir y comparar hábitos y estilos de vida con acciones en curso. (Describe and compare habits and lifestyles with actions under way.)

¿ Present simple and present continuous.

- Expresar intenciones. (Express intentions)

- Will

- Dar consejos. (Giving advice)

- Should / shouldn't

- Vocabulary:

- Uso de expresiones, frases hechas y léxico propio del tema de orientación (Use of expressions, idioms and vocabulary related to the topic of orientation): orientation, cardinal points, compass, shadow, sun, map, plane, legend, symbol route, moss, stars, etc.

- Phonetics

- Pronunciation modal verbs: must, have to, should, shouldn't, can't.

- Intonation of WH-questions

#### 5. METHODOLOGY

Each session will start with an oral sharing of the experiences from the previous session.

Secondly, the teacher will present a short theoretical introduction on the theoretical contents to be developed, and that the students already have in their written notes.

Finally, the teacher will explain what the session is about and how it will be developed in practise, being followed by the arrangement of groups and distribution of material.

#### 6. EVALUATION

The following aspects will be taken into account for evaluation:

¿ The ranking established after the fulfilment of all the tests of orientation: 40%

¿ Level of English proved in the responses given after each test: 30%

¿ Theoretical examination on the contents described in the theoretical introduction and notes: 20%

¿ Attitude displayed in each session: 10%

#### 2.- "KEEPING FIT"

##### A.- PE curriculum

6. Realizar 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, participando activamente y adoptando una actitud de autoexigencia en su ejecución.

¿ Student and teacher agree on what fitness component he/she should work on: aerobic endurance, muscular endurance or flexibility. At 4th of ESO, the fitness unit is based on different training methods to improve the fitness level.

7. Planificar actividades que permitan satisfacer las necesidades en relación a las capacidades físicas y habilidades específicas a partir de la valoración del nivel inicial.

¿ The Personal Fitness Plan is designed and applied by the students once they're familiar with training concepts and they know the fitness tests outcome.

8. Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la realización de actividades, juegos y deportes, independientemente de las diferencias culturales, sociales, personales o de habilidad.

¿ There're different scenarios where students can develop their social competencies: warm ups, group project,

session tasks, etc. These activities and the class environment enhance teamwork skills, respect towards classmates, autonomous practice, etc.

#### B.- Contents

¿ Sistemas de entrenamiento de las cualidades físicas, en especial de las relacionadas con la salud: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia

¿ Efectos del trabajo de resistencia aeróbica, de flexibilidad y de fuerza-resistencia sobre el estado de salud: efectos beneficiosos, riesgos y prevención

¿ Aplicación de los métodos de entrenamiento de la resistencia aeróbica, de la flexibilidad y de la fuerza resistencia.

¿ Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo de una de las cualidades físicas relacionadas con la salud.

¿ Toma de conciencia de la propia condición física y predisposición para mejorarla.

¿ Adquisición de herramientas que permitan desarrollar el aprendizaje de manera autónoma y con iniciativa personal y grupal, ante diferentes propuestas.

¿ Valoración crítica ante el tratamiento de la imagen corporal en el contexto sociocultural

1. Fitness and health concepts revision

2. Training principles (S.P.O.R.T.) and methods to improve the fitness components for health: aerobic endurance, flexibility and strength

3. Physiological effects of exercising, health consequences of over exercising, body image and mass media implication

4. Cardio plan:

1.1. Continuous or interval methods?

2.1. Heart Rate Target Zones

3.1. My plan

5. Muscular Endurance Plan

1.1. Circuit Training

2.1. Bodyweight exercises and light weight exercises

3.1. My plan

6. Flexibility Plan

1.1. Stretching methods: Static Active, Static Passive, Dynamic, Ballistic, FNP and Pilates method

2.1. My Plan (Beginner Pilates Plan)

7. Fitness testing: why? what for? validity and reliability, weaknesses.

#### Processes

1. Analysis of different training methods

2. Planning the personal fitness activities

3. Participation in different activities which enhance the improvement of the chosen health-related fitness component, in and out of school hours.

4. Completion of autonomous and specific warm ups and other hygienic precautions

5. Use of ITC for different purposes: initial questionnaire, getting information, completing projects, etc

6. Application of fitness tests: 1 Mile Run Test and Sit and Reach Test, Curl Up test

7. Group project and its presentation in public

8. Update of the learning processes. Workout tracking sheet, learning reflections, vocabulary log

#### Attitudes

1. A willingness to care for their own well being, demonstrating striving spirit when working out.

2. Proactive attitude to accomplish the fitness plan: readiness for the PE sessions, anticipating needs, etc.

3. Critical thinking on fitness extreme conducts and the mass media connection: body image, over exercising.

4. Open mind and team working skills in the group project, courtesy and empathy when managing spaces and equipment.

5. Valuing hygienic habits such as: wash or shower at the end of the session, warm up and cool down activities, sport wear, and care for the equipment and facilities.

#### Language contents

L.1. The language products that students use to describe explain, evaluate and drawing conclusions about their fitness workouts. Presentation of new concepts in public: group project.

L.2. Vocabulary for lectures and internet search activities: see the Key Terms and the Class Vocabulary Log in the Blog site (click on Unit Introduction post).

L.3. Terms for the fitness plan: set, reps, rest time, length, distance, intensity, load, names of exercises, etc

L.4. Analysis of tests results and graphs

L.5. Use of English in physical activities:

¿ Recap of fitness basic terms (fitness components, posture, target heart rate, bodyweight exercises, etc)

¿ Specific communication skills:

¿ Vocabulary of new equipment, facilities and physical exercises (specific to the health component chosen by the student)

¿ Communication with peers in PE sessions: asking for equipment or space, cooperating in common tasks, helping with the running of the session.

¿ Differentiating language approach according to the scenario: voice, terms, body language

L.6. How is the fitness world overseas?

C.- Methodology

1. Presenting new concepts and skills

1.1. Ask questions

1.2. Use visuals: photos, videos, drawings, maps, graphs, etc.

1.3. Use body language, demonstrations and a clear set up.

2. Helping students with vocabulary

2.1. Increasing students¿ vocabulary: PE specific and vocabulary important for the students

2.2. Recording new words: vocabulary log in the portfolio, blog English update, ¿Do You want to know more?¿

2.3. Using vocabulary in reading, listening, speaking and writing activities.

3. Strategies for supporting reading. The blog site provides different texts students go through.

4. Strategies for supporting listening (accommodated from Capel, S, Chapter 5)

4.1. Teacher¿s Voice. Pitch, speed, pause, stress, volume, enunciation will ensure that no words or teaching points are missed.

4.2. Gather the students in front of you for a long talk

4.3. If you have to talk to a scattered class, check first that students are quiet and attentive

4.4. Gestures and practical examples to introduce PE specific terminology.

4.5. Reinforce the learning by asking questions or repetitions.

5. Strategies for supporting writing. Students reflect and write about what they have learnt during the last week.

6. Strategies for supporting student talk.

D Assessment

¿ A multiple choice test. Students demonstrate their knowledge of the unit concepts. The questions are in English and the teacher might clarify any term if necessary. Students¿ English proficiency shouldn¿t be an obstacle.

¿ Portfolio. Besides the assessment of content, the teacher supervises the grammar, vocabulary, spelling, and writing resources that the students display in different sections of the portfolio. Feed-back is provided.

¿ Questing/answering, comments, etc. The ongoing assessment of concept learning is also carried out in English (with some exceptions).

3.- IMPROVE YOUR SKILL

Objectives

To improve their basic movement skill

To understand and practice general warm-up exercises.

To appreciate the relationship between physical activity and health.

Contents

Concepts

Movement, jumping, throwing, catching, spinning, running, skipping¿

The effects of physical exercise against a sedentary lifestyle

General warm-up, functions and applications.

The elements of each session.

Procedures

The practice of all types of games and exercises to develop and reinforce their basic skills

Use of all types of equipment to improve their basic skills in ball control, rope work, bats, sticks¿

Reading: ¿the physical exercise and the health¿¿ and ¿the warm-up¿.

Practical use of general warm-up exercises.

Attitude

Appreciation and respect for their own skills and those of their fellow students.  
To make an effort in order to improve.  
Value and respect for their own body.

#### Methodology and strategies

In this teaching unit, we have modified the rules of some games and tasks to improve the communication in English.

So, playing ¿brilé¿ (similar to dodge ball, in which players try to hit other players on the opposing team with balls) the hit is only effective if the player says, in English, the part of the body where the ball hit.

Also, they must say a word, a expression, a sentence before starting a game, etc.

We will try to use vocabulary of English origin that often appears in some sports.

The organization of the sessions should allow communication to be fluent; we will assist this by arranging students in a group circle during warm up.

#### Assessment criteria

To participate, in a proactive way, in the practice of different games and tasks, following rules and being responsible of the materials and the sports facilities.

Make an effort during the practical aspects of the lesson.

Do general warm-up exercises

To understand the different facets of each session

To understand and to appreciate the effects that physical activity has with our health

The assessment must be continuous. The student will choose the language of the exams (Spanish or English) whilst being encouraged to do so in English.

#### Assessment tools

We will use instruments outlined in the teacher¿s notebook: initial/final skills test, speaking exam, daily effort and general attitude.

We will also use subjective judgement and observation to readjust the process.

Qualifying criteria suggested: skills test 30% (evaluate progression) speaking exam 30%, effort and attitude (including behavior, proper clothing) 40%. It will be compulsory to achieve 5 points of each in order to pass.