

MODELO DE PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

NIVEL: 1º ESO

CURSO ACADÉMICO: 2021 / 2022

ÍNDICE:

- 1.- Contextualización del grupo.
- 2.- Objetivos específicos de la materia o módulo.
- 3.- Descripción de Bloques y unidades:
 - secuenciación de los contenidos
 - la vinculación de los mismos con los criterios de evaluación y las competencias clave correspondientes.
 - los distintos criterios de evaluación, a su vez, se relacionan con los estándares de aprendizaje.
- 4.- Atención a la diversidad. Estrategias metodológicas adaptadas a la situación del grupo
- 5.- Relación con los elementos transversales

1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL GRUPO

Indicar en cada curso:

- N° de alumnado de la unidad: n° de alumnos y el n° de alumnas.

1° A	18 alumnos	13 alumnas
1° B	15 alumnos	16 alumnas
1° C	18 alumnos	10 alumnas
1° D	13 alumnos	18 alumnas

- Nacionalidades del grupo y dificultades del idioma.

1°A: Dentro del grupo existen alumnos de diferentes nacionalidades, sin que ninguno de ellos presente dificultades en el idioma.
 1°B: Dentro del grupo existen alumnos de diferentes nacionalidades, sin que ninguno de ellos presente dificultades en el idioma.
 1°C: Dentro del grupo existen alumnos de diferentes nacionalidades, existiendo una alumna con dificultades del idioma.
 1°D: Dentro del grupo existen alumnos de diferentes nacionalidades, sin que ninguno de ellos presente dificultades en el idioma.

- Alumnado repetidor con la materia aprobada el curso anterior. Indicar nombres.

Mohamed Bouchti Achitouan
 Nora El Harda
 Khaoula Rouin
 Fátima Zahra El Msiah
 Carmen Fernández Fernández
 Luisa Fernández Soler
 Rocio Gutiérrez Martínez
 Francisco Javier Martínez Trica
 Ainhoa Moya Alés
 Ainara Alonso Cervantes
 Valentina Caicedo Murillo
 Iraya Gómez Navarro
 Sara Martínez Gea
 Fermina María Santiago Cortés

- Alumnado repetidor con la materia no superada el curso anterior. Indicar nombres.

Diego David Fernández Cortés
 Laibah Shahid

- Alumnado con la materia pendiente de cursos inferiores. Indicar nombres.
- Análisis y conclusiones de los resultados obtenidos en la **PRUEBA** inicial.

Tras la prueba inicial, los principales análisis y conclusiones obtenidos son los siguientes:

- Nivel de condición física regular-bueno por parte de todos los grupos.
 - Falta de cohesión y cooperación en los grupos de 1º C y 1º D.
 - Escaso nivel de competencia motriz en los grupos de 1º C y 1º D.
- Alumnado con Programa de refuerzos de materias generales o con Programas de Refuerzo del aprendizaje.

Laibah Shahid

- Conclusiones:

Grupos con bastante número de alumnos. Buena predisposición de todos ellos. Falta de cohesión y cooperación en algunos grupos. Buen nivel de condición física.

2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE LA MATERIA O MÓDULO.

Según la Orden de 15 de enero de 2021, los objetivos específicos para la materia de Educación Física en la ESO son:

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.

3. Descripción de Bloques y Unidades

Bloque 1. Salud y calidad de vida.

Características de las actividades físicas saludables. La alimentación y la salud. Fomento y práctica de la higiene personal en la realización de actividades físicas. Fomento y práctica de fundamentos de higiene postural. Técnicas básicas de respiración y relajación. La estructura de una sesión de actividad física. El calentamiento general, la fase final y su significado en la práctica de la actividad física. Fomento de actitudes y estilos de vida sanos y activos relacionados con el ocio y la vida cotidiana. Fomento del desplazamiento activo en la vida cotidiana. Las normas en las sesiones de Educación Física. Vestimenta, higiene, hidratación, etc. en la práctica de ejercicio físico. Uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación para consultar y elaborar documentos digitales propios (textos, presentación, imagen, vídeo, web, etc.).

Bloque 2. Condición física y motriz.

Concepto y clasificación de las capacidades físicas básicas y motrices. Acondicionamiento físico general a través del desarrollo de las cualidades físicas relacionadas con la salud. Juegos para la mejora de las capacidades físicas básicas y motrices. Indicadores de la intensidad de esfuerzo y factores que intervienen en el desarrollo de la condición física y motriz. La frecuencia cardíaca y frecuencia respiratoria. Las habilidades motrices genéricas como tránsito a las específicas.

Bloque 3. Juegos y deportes.

Juegos predeportivos. Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas. Desarrollo de las habilidades gimnásticas deportivas y artísticas. Equilibrios individuales, por parejas y por grupos, volteos, saltos, etc. Principios tácticos comunes de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y oposición-colaboración. Línea de pase, creación y ocupación de espacios, etc. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. Objetivos del juego de ataque y defensa. Juegos alternativos. Juegos cooperativos. Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad como participantes en actividades físico-deportivas. Aceptación del propio nivel de ejecución y disposición a la mejora. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual. La actividad física y la corporalidad en el contexto social. Los juegos populares y tradicionales de Andalucía.

Bloque 4. Expresión corporal.

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

Bloque 5. Actividades físicas en el medio natural.

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

1ª Evaluación

Bloques temáticos: 1, 2 y 3.

Unidad 1: Principios de la actividad física (iniciación).	
TÍTULO: "La importancia del calentamiento".	TEMPORALIZACIÓN: 6 sesiones.

CONTENIDOS:	
El control del ejercicio físico. Los efectos del calentamiento en el organismo. La elaboración de un calentamiento general. El test de valoración de la condición física. Sistemática del ejercicio.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.4 . Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física, relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</p>	
COMPETENCIAS CLAVE	
<p>Competencia digital.</p> <p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencias sociales y cívicas.</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
<p>Escala de clasificación calentamiento.</p> <p>Registro de acontecimientos participación.</p>	

Unidad 2: El acondicionamiento físico (iniciación).	
TÍTULO: "Capaz de todo".	TEMPORALIZACIÓN: 7 sesiones.
CONTENIDOS:	
El acondicionamiento físico general. Desarrollo de las cualidades físicas de fuerza, velocidad y flexibilidad. Control del esfuerzo.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	

<p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva.</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.4 . Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza sesiones de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p>
<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</p>
<p>COMPETENCIAS CLAVE</p>
<p>Comunicación lingüística Competencia digital. Aprender a aprender. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>
<p>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</p>
<p>Escala de clasificación capacidades físicas. Registro de acontecimientos participación.</p>

<p>Unidad 3: Las habilidades y destrezas básicas (iniciación).</p>	
<p>TÍTULO: "Superhéroes".</p>	<p>TEMPORALIZACIÓN: 6 sesiones.</p>
<p>CONTENIDOS:</p>	
<p>Las habilidades básicas con cuerdas, desplazamientos, giros, saltos.</p>	
<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	
<p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p>	

<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>
<p>COMPETENCIAS CLAVE</p>
<p>Competencia digital. Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.</p>
<p>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</p>
<p>Escala de clasificación (combas y circuito habilidades). Registro de acontecimientos participación.</p>

<p>Unidad 4: Los deportes alternativos (iniciación).</p>	
<p>TÍTULO: "El disco volador y la indiaca".</p>	<p>TEMPORALIZACIÓN: 4 sesiones.</p>
<p>CONTENIDOS:</p>	
<p>Conceptualización y desarrollo jugado de algunos juegos alternativos (disco volador e indiaca).</p>	
<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p>	
<p>3.3 . Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2. Colabora en las actividades grupales respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p>	
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	
<p>COMPETENCIAS CLAVE</p>	

Comunicación lingüística. Competencia digital. Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Lista de control (disco volador e indiaca). Registro de acontecimientos participación.

NOTA: Si la disponibilidad de tiempo es la adecuada el hockey (unidad didáctica 9) se iniciará al final de la 1ª evaluación.

2ª Evaluación

Bloques temáticos: 2 y 3.

Unidad 5: Los deportes de raqueta (iniciación).	
TÍTULO: "Empezamos por el tenis".	TEMPORALIZACIÓN: 6 sesiones.
CONTENIDOS:	
Iniciación y práctica de algunos deportes de raqueta a través de los juegos de minitenis, del tenis y con palas diversas.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3 . Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p>	
COMPETENCIAS CLAVE	
Competencia digital. Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas.	
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
Escala de clasificación tenis. Registro de acontecimientos participación.	

Unidad 6: Iniciación al atletismo.	
TÍTULO: “Las carreras de relevos”.	TEMPORALIZACIÓN: 4 sesiones.
CONTENIDOS:	
Las modalidades de relevos, relevo corto y largo, las técnicas de cambio del testigo, las carreras de vallas.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	
COMPETENCIAS CLAVE	
<p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencias sociales y cívicas.</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
<p>Lista de control atletismo.</p> <p>Registro de acontecimientos participación.</p>	

Unidad 7: Los concursos en el atletismo.	
TÍTULO: “Vuela alto jabalina”.	TEMPORALIZACIÓN: 2 sesiones.
CONTENIDOS:	
Lanzamiento de jabalina.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	

<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.2. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.</p> <p>1.3. Describe la forma de realizar los movimientos implicados en el modelo técnico.</p> <p>1.4. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas respecto a su nivel de partida, mostrando actitudes de esfuerzo, auto exigencia y superación.</p> <p>4.1 . Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>4.4. Adapta la intensidad del esfuerzo controlando la frecuencia cardiaca correspondiente a los márgenes de mejora de los diferentes factores de la condición física.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p>
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p> <p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>
<p>COMPETENCIAS CLAVE</p> <p>Competencia digital.</p> <p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencias sociales y cívicas.</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.</p>
<p>INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN</p> <p>Lista de control atletismo.</p> <p>Registro de acontecimientos participación.</p>

<p>Unidad 8: El desarrollo de las capacidades físicas: resistencia y flexibilidad.</p>	
<p>TÍTULO: “Resiste y vencerás”.</p>	<p>TEMPORALIZACIÓN: 5-6 sesiones.</p>
<p>CONTENIDOS:</p> <p>Factores que determinan la resistencia. Factores que influyen en la flexibilidad. Las capacidades físicas y su influencia en los estados de salud.</p>	
<p>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE</p> <p>4.3. Relaciona las adaptaciones orgánicas con la actividad física sistemática, así como con la salud y los riesgos y contraindicaciones de la práctica deportiva</p> <p>4.6. Identifica las características que deben tener las actividades físicas para ser consideradas saludables, adoptando una actitud crítica frente a las prácticas que tienen efectos negativos para la salud.</p> <p>5.4. Analiza la importancia de la práctica habitual de actividad física para la mejora de la propia condición física relacionando el efecto de esta práctica con la mejora de la calidad de vida.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.2. Prepara y realiza calentamientos y fases finales de sesión de forma autónoma y habitual.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	
<p>CRITERIOS DE EVALUACIÓN</p>	

<p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</p>
COMPETENCIAS CLAVE
<p>Aprender a aprender. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.</p>
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Escala de clasificación resistencia y flexibilidad. Registro de acontecimientos participación.</p>

La unidad didáctica de resistencia se desarrollará en el parque del Palmeral y paraje de la Rambla principalmente.

Unidad 9: Los deportes alternativos (iniciación).	
TÍTULO: "El hockey hierba".	TEMPORALIZACIÓN: 6 sesiones.
CONTENIDOS:	
Conceptualización y desarrollo jugado de algunos juegos alternativos. Hockey hierba.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.</p> <p>7.2 . Colabora en las actividades grupales respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>10.2. Expone y defiende trabajos elaborados sobre temas vigentes en el contexto social relacionados con la actividad física o la corporalidad, utilizando recursos tecnológicos.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades fisicodeportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>10. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</p>	
COMPETENCIAS CLAVE	

Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Lista de control (hockey hierba). Registro de acontecimientos participación.

3ª Evaluación.

Bloques temáticos: 3, 4 y 5.

Unidad 10: Los deportes colectivos (iniciación).	
TÍTULO: "El fútbol sala".	TEMPORALIZACIÓN: 6 sesiones.
CONTENIDOS:	
La práctica del fútbol sala a través de sus reglas, de las características de los jugadores y de sus técnicas y tácticas básicas de juego.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>3.1. Adapta los fundamentos técnicos y tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición propuestas.</p> <p>3.2. Describe y pone en práctica de manera autónoma aspectos de organización de ataque y de defensa en las actividades fisicodeportivas de oposición o de colaboración-oposición seleccionadas.</p> <p>3.3. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración, oposición y colaboración-oposición para obtener ventaja o cumplir el objetivo de la acción.</p> <p>3.4. Reflexiona sobre las situaciones resueltas valorando la oportunidad de las soluciones aportadas y su aplicabilidad a situaciones similares.</p> <p>5.2. Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>6.1. Relaciona la estructura de una sesión de actividad física con la intensidad de los esfuerzos realizados.</p> <p>6.3. Prepara y pone en práctica actividades para la mejora de las habilidades motrices en función de las propias dificultades.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.</p> <p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de autoexigencia en su esfuerzo.</p> <p>6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas.</p>	
COMPETENCIAS CLAVE	
Competencia digital. Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.	
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
Circuito de evaluación de fútbol. Registro de acontecimientos participación.	

Unidad 11: La natación (iniciación).	
TÍTULO: "Como pez en el agua".	TEMPORALIZACIÓN: 6 sesiones.
CONTENIDOS:	
Los estilos natatorios principales, los juegos acuáticos.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas de las actividades propuestas respetando las reglas y normas establecidas.</p> <p>1.4. 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.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades fisicodeportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades fisicodeportivas.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades fisicodeportivas y artísticoexpresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnicos y habilidades específicas de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	
COMPETENCIAS CLAVE	
<p>Competencia digital.</p> <p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencias sociales y cívicas.</p> <p>Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.</p>	
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
<p>Escala de clasificación natación.</p> <p>Registro de acontecimientos participación.</p>	

Unidad 12: Las actividades en la naturaleza.	
TÍTULO: "Conociendo el medio natural".	TEMPORALIZACIÓN: 3 sesiones.
CONTENIDOS:	
Introducción a las actividades en la naturaleza.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>5.2 . Alcanza niveles de condición física acordes a su momento de desarrollo motor y a sus posibilidades.</p> <p>8.1. Conoce las posibilidades que ofrece el entorno para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.</p> <p>9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	

<p>5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo.</p> <p>8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>
COMPETENCIAS CLAVE
<p>Competencia digital.</p> <p>Aprender a aprender.</p> <p>Competencias sociales y cívicas.</p>
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
<p>Observación directa.</p> <p>Registro de acontecimientos participación.</p>

Unidad 13: La expresión corporal.	
TÍTULO: “Mi cuerpo como instrumento expresivo”.	TEMPORALIZACIÓN: 3 sesiones.
CONTENIDOS:	
La dramatización, la improvisación, los juegos de imaginación, la comunicación no verbal, actividades con soporte musical y la relajación.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
<p>2.1. Utiliza técnicas corporales de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</p> <p>2.2. Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.</p> <p>2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.</p> <p>4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en las diferentes actividades físico-deportivas y artístico-expresivas trabajadas en el ciclo.</p> <p>7.2 . Colabora en las actividades grupales respetando las aportaciones de los demás y las normas establecidas, y asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.</p>	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.</p> <p>4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p> <p>7. Reconocer las posibilidades de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como formas de inclusión social, facilitando la eliminación de obstáculos a la participación de otras personas independientemente de sus características, colaborando con los demás y aceptando sus aportaciones.</p> <p>9. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y las interacciones motrices que conllevan y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.</p>	
COMPETENCIAS CLAVE	

Comunicación lingüística. Competencia digital. Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas. Conciencia y expresiones culturales.
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
Escala de clasificación retos de improvisación. Registro de acontecimientos participación.

Unidad 14: Las carreras de orientación (iniciación).	
TÍTULO: “Me oriento en la naturaleza”.	TEMPORALIZACIÓN: 2 sesiones.
CONTENIDOS:	
La orientación en el medio natural como actividad recreativa.	
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	
5.1. Participa activamente en la mejora de las capacidades físicas básicas desde un enfoque saludable, utilizando los métodos básicos para su desarrollo. 8.2. Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas. 8.3 . Analiza críticamente las actitudes y estilos de vida relacionados con el tratamiento del cuerpo, las actividades de ocio, la actividad física y el deporte en el contexto social actual. 9.1. Identifica las características de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas propuestas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás. 9.3. Adopta las medidas preventivas y de seguridad propias de las actividades desarrolladas durante el ciclo, teniendo especial cuidado con aquellas que se realizan en un entorno no estable.	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
5. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto-exigencia en su esfuerzo. 8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno. 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.	
COMPETENCIAS CLAVE	
Comunicación lingüística. Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas.	
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	
Lista de control carrera de orientación. Registro de acontecimientos participación.	

4. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS ADAPTADAS A LA SITUACIÓN DEL GRUPO

Exención de la parte práctica de la asignatura:

Los alumnos que por prescripción médica (Certificado médico Oficial) no puedan realizar ejercicios prácticos (durante un periodo o durante todo el curso), deben tener en su cuaderno las prácticas que no hayan podido realizar (si la exención es temporal) o los trabajos que deban realizar en las diferentes Unidades didácticas (si la exención es anual) y deberán realizar la parte teórica igual que sus compañeros. Su cuaderno de la asignatura será evaluable, como el del resto de sus compañeros, aunque lo deben completar con la parte práctica no ejecutada. Se pondrá a su disposición los libros del Departamento y de la biblioteca del centro y deberán obtener información de las propias clases, de sus compañeros y de su profesor/a, también podrá acceder a la información de Internet en páginas que les proporcionará el propio Departamento.

Se considerará una exención temporal cuando un alumno-a tenga tres o más faltas de asistencia al centro o no realice la parte práctica, debiendo incluir dichas clases con un resumen escrito en su cuaderno del trabajo práctico que se ha realizado durante su ausencia.

Para todos estos alumnos/as, en caso de que no realicen la sesión, se les suministrará un modelo de anotación de las sesiones, en el que deberán tomar nota tanto de las tareas realizadas en clase como de las explicaciones realizadas por el profesor, les pondrán el nombre y el curso, y las entregarán al profesor. Dicha planilla se elaborará este curso. Además, deberán colaborar en aquellas funciones que les permita su lesión durante las diferentes sesiones.

En las propias clases:

Para atender a la diversidad y en función de ésta, usaremos los refuerzos educativos y si se precisa una mayor atención se pasaría a las adaptaciones curriculares poco significativas.

Como refuerzos educativos y actividades de ampliación, realizaremos durante las sesiones niveles de exigencia diferentes, actividades por grupos de nivel, ejercicios de adaptación, progresiones metodológicas adaptadas a las distintas dificultades, utilización de diferentes materiales y medios y adaptación del espacio y/o del tiempo.; todo ello dependiendo del bloque de contenidos que se esté impartiendo.

5. ELEMENTOS TRANSVERSALES

a) *La Educación para la Salud:*

Es uno de los temas más directamente relacionados con nuestra área, ya que la misma práctica de Actividad Física es una garantía de mantenimiento y mejora de la salud. Viene explícitamente recogido en los objetivos del área, donde uno de ellos indica: “Planificar y realizar actividades adecuadas a sus necesidades, adoptando hábitos de higiene, alimentación y ejercicio físico que incidan positivamente en su salud y calidad de vida”.

Se tocarán en los contenidos de Nutrición en la Unidad de Condición Física de 4ºESO

Los hábitos posturales y desarrollo equilibrado de los grupos musculares para evitar descompensaciones, en 2ºESO.

Los referidos a los hábitos de calentamiento previo al ejercicio y a la práctica deportiva, y la específicamente en 3º y 4º ESO, y de forma general en todos los demás cursos

La realización correcta de los ejercicios y la utilización de indicadores de intensidad del ejercicio como la frecuencia cardiaca (contenido de 2ºESO), se tendrán en cuenta en todos los cursos y niveles

Las lesiones en la práctica de actividad física y deportes, prevención y primeros auxilios, contenido de 1bachillerato y PGS.

b) La Educación para el Consumidor:

En torno al mundo del deporte y de la actividad física han surgido gran cantidad de intereses comerciales, incitando al consumo de productos y marcas, al que son especialmente susceptibles los alumnos/as en estas edades. La mayoría de las veces adquieren la indumentaria deportiva más en función de las marcas que de la calidad de la misma o su funcionalidad. En nuestras sesiones intentaremos dar ciertas pautas sobre estos aspectos (indumentaria y material necesario para las distintas actividades y su justificación)

c) La Educación Ambiental:

Viene recogida directamente en uno de los objetivos del área “Conocer, disfrutar y valorar el medio natural”. Y uno de los bloques de contenidos es precisamente las Actividades en el medio natural.

En las Unidades de este Bloque se hará referencia a la incidencia negativa en el Medio Ambiente si las actividades a realizar no se hacen correctamente (cicloturismo, escalada, acampadas, orientación).

d) La Educación para la Paz:

El bloque de contenidos de Juegos y Deportes es donde se reproducen, con más facilidad, conductas agresivas o violentas, y al mismo tiempo son también los que mejor pueden educar en la cooperación, la solidaridad y la tolerancia. Se incidirá en el respeto a las normas del juego, valorar el juego y el deporte en sí y no en función del éxito o el fracaso, enseñar a respetar al oponente y a aceptar la derrota son algunos enfoques que intentaremos darle a todas nuestras sesiones

e) La Educación para la igualdad entre los sexos,

También es un contenido muy tratable desde la Educación Física, sobre todo por las innumerables interacciones sociales que se dan, y en las que se reproducen muchos de los estereotipos sexistas que se dan en la sociedad. De hecho existen numerosos estereotipos sexistas específicamente ligados a las Actividades Físicas y Deportivas que debemos combatir, (prácticas deportivas más ligadas a un sexo o a otro, rechazo de los Alumnos a agruparse con las Alumnas en algunas actividades deportivas por considerarlas torpes, o rechazo de las chicas por considerarlos brutos)

Para ello se vigilará especialmente el lenguaje que se utiliza en clase, interviniendo cuando se utilicen expresiones sexistas por parte de los alumnos/as, y explicando a los mismos la importancia de evitarlas; también se tendrá especial cuidado para que los agrupamientos en las actividades, no



se hagan con criterios sexistas y, por último, se plantearán juegos, actividades expresivas, deportes, etc., que refuercen las relaciones Intersexos, la cooperación y el espíritu grupal

f) La Cultura Andaluza:

En los objetivos de área de EDUCACIÓN FÍSICA se recoge explícitamente: “Conocer, disfrutar y valorar los juegos y deportes habituales de su entorno”.

Se trabajarán:

- En la Unidad de Juegos Populares 1ºESO - 1bachillerato,
- Dando a conocer y utilizando las instalaciones y demás espacios deportivos del entorno del Centro, para vincular las prácticas al contexto sociocultural y al mismo tiempo asegurar una continuidad en la práctica más allá de la etapa escolar. (salidas complementarias y extra escolares incluidas en el Plan de Centro)
- Cuando se traten contenidos relacionados, dando a conocer el papel de los-as deportistas andaluces en las diferentes competiciones, y tratando ampliamente los eventos deportivos organizados en nuestra comunidad.