

# PROGRAMACIÓN

## DE DEPARTAMENTO

Educación física



**IES:** Santa Rosa de Lima

**Localidad:** Córdoba

**Jefe de departamento:** Pablo Regodón

**Curso académico:** 2022 - 2023



**I.E.S. Santa Rosa de Lima**

## 1.

JUSTIFICACIÓN, FUNDAMENTACIÓN Y  
CONTEXTUALIZACIÓN

## 1.1.

## Justificación

Dentro del área de EF estamos convencidos que a través de nuestra asignatura el alumnado puede enriquecerse de nuestras experiencias y contribuir al desarrollo de las competencias clave

Conociendo el diseño curricular de Educación Física en E.S.O. elaborado por la Consejería de Educación y Ciencia (que se remite al currículo que establece Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato para el área) el Departamento ha elaborado una programación (*siempre teniendo presente que es revisable, flexible y susceptible de modificaciones*) para todo el ciclo de la E.S.O. intentando dar coherencia y lógica en la secuenciación de objetivos y contenidos.

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*, 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.

## 1.2.

## Fundamentación de la programación: Marco normativo

El marco normativo constituye el **primer nivel de concreción** de cualquier programación. Esta está enmarcada en los preceptos y valores de la Constitución Española de 1978 y se asienta en:

A nivel estatal:

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

A nivel autonómico:

\* 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 182/2020, de 10 de noviembre, por el que se modifica el 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.

\* 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.

### 1.3. Contextualización

A continuación presento el contexto en el que se desarrollará la programación:

#### CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO

La información específica del centro se puede encontrar en la página web del instituto:

**[www.iessantarosadelima.com](http://www.iessantarosadelima.com)**

#### CARACTERÍSTICAS DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

- **Profesores/as:** está constituido por 2 profesores.

	Nombre y apellidos	Función	Cursos que imparte
1	Pablo Regodón Domínguez	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Profesor</li> <li>➔ Jefe de departamento</li> </ul>	1° ESO B ; 2° ESO-A; 2° ESO-B; 3° ESO-A; 3° ESO-B; 3° ESO-C 4° ESO-A; 4° ESO-B
2	Maria Araceli	➔ Profesora	1° ESO-A

Profesor/a	Curso	Nº Horas	Horario
Pablo	1° ESO A	3	
Mariceli	1° ESO-B	3	
Pablo	2° ESO-A	2	
Pablo	2° ESO-B	2	
Pablo	2° ESO-C	2	
Pablo	3° ESO-A	2	
Pablo	3° ESO-B	2	
Pablo	4° ESO-A	2	
Pablo	4° ESO-B	2	

- **Reunión de departamento:** la reunión tendrá lugar los martes de 10:30 - 11:30. La profesora Maria Araceli no asistirá a la reunión al pertenecer al departamento de ciencias.

**● Instalaciones y equipamiento deportivo**

- ➔ **Pabellón:** un pabellón cubierto (30x20m). En el pabellón encontramos:
  - ✓ Terrenos de juego pintados:
    - 1 campo de baloncesto dimensiones reducidas (50x25m)
    - 3 pistas de bádminton (50x25m)
    - 1 campo de voleibol (50x25m)
  - ✓ Equipamiento fijo:
    - 2 canastas de baloncesto
    - 1 rocódromo de 20 metros horizontales (presas mal estado)
    - 15 espalderas de madera
    - 2 estructuras de dominadas
    - Reloj digital con funciones múltiples
- ➔ **Pista polideportiva exterior:** la pista polideportiva se divide en 3 partes; 2 porches techados y la zona deportiva descubierta (50x25m). Encontramos:
  - ✓ Terrenos de juego pintados:
    - 1 campo de fútbol sala/balonmano (50x25m)
    - 2 campos de voleibol (50x25m)
    - 1 campo de baloncesto (50x25m)
  - ✓ Equipamiento fijo:
    - 2 porterías fútbol sala con redes
    - 2 canastas de baloncesto

➔ Sala de material y armarios de almacenamiento:

Material	Número	Estado	Material	Número	Estado
<b>PELOTAS y BALONES</b>			<b>MATERIAL CIRCO</b>		
Pelota de fútbol sala	2	R	Pañuelos malabares	20	B
Pelota de baloncesto	10	R	Plato chino (Pablo)	1	B
Pelota voleibol	1	B	Cariocas	1	R
Pelota de rugby	2	B	Mazas	3	B
Pelota de balonmano	7	B	Diabolos	25	B
Pelota foam pequeña	2	B	Palos Diabolo	25	B
Pelota foam grande	3	B	Palos chicos autoconstruidos	2	R
Pelota rítmica	20	R	Combas cortas	30	B
Pelota beisbol	4	B	Combas largas	4	2 x Mangos rotos
Pelota ping pong	10	B	<b>ENTRENAMIENTO</b>		
Pelota de tenis/padel (Pablo)	40	B	TRX	4	B
Balones medicinales	12	B	Kettebel (6kg; )	6	B
Volante bádminton	20	R	Banda elástica baja	4	B
<b>RAQUETAS</b>			Banda elástica media	2	B
Raqueta badminton	25	R	Banda elástica alta	1	B
Raqueta tenis	1	B	Bandas con asas	4	R
Raqueta ping pong	10	B	Pesas	2	B
Raqueta Plástico duro	8	R	Escalera agilidad	1	B
Raqueta playa	6	R	<b>INFLADORES</b>		
Raqueta padel (Pablo)	25	B	Manual pequeño	1	B
<b>ATLETISMO</b>			Manual grande (bici)	1	B
Palos testigo	8	B	Eléctrico	1	No infla
Bolas de lanzamiento peso	2	B	Agujas	1	B
Discos	4	B	<b>PATINETES</b>		
Jabalinas de foam	5	B	Patinete adulto	1	B
Vallas	6	B	Patinete 3 ruedas adulto	1	B
<b>COLCHONETAS</b>			Waveboard 2 ruedas	3	B
Colchonetas quitamiedos (3x2m)	6	B	Cascos	3	1 cintas rotas
Colchonetas finas (1x2m)	10	7 x Tela rota			
Colchonetas pilates	2	B			







## 2.

### COMPETENCIAS CLAVE

#### 2.1. Generalidades. Normativa y descriptores

Según el Real Decreto 1105/2014, las **Competencias Clave** a trabajar y desarrollar son:



Los **DESCRIPTORES** de las competencias clave se concretan en 7 infografías publicadas por el ministerio de educación (Ver infografías en códigos QR asociados a cada competencia).

Por otra parte la materia de EF tiene como finalidad principal desarrollar en las personas dos competencias específicas, como refleja el Anexo II del Real Decreto 1105/2014:

- **COMPETENCIA MOTRIZ**, entendida como la integración de los conocimientos, los procedimientos, las actitudes y los sentimientos vinculados sobre todo a la conducta motora.
- **COMPETENCIA RELACIONADA CON LA SALUD**, a través de acciones que ayuden a la adquisición y consolidación de hábitos responsables de AF regular y la adopción de actitudes críticas ante prácticas no saludables.

#### 2.2. Contribución de la materia a la adquisición de las competencias clave

La materia de **Educación Física** asume un papel esencial en la adquisición de las **competencias**, contribuyendo de una manera clara y directa en su desarrollo (Orden 15 de enero de 2021):

<b>Comunicación Lingüística</b>		<b>CCL</b>
1		
<p>➔ Uso del <u>lenguaje como instrumento</u> de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Comunicación oral y escrita:</b> relacionarse con los demás, escuchar, negociar mediante el diálogo, comunicar expresiones, e ideas, valoración y aceptación de las reglas,...</li> <li>- <b>De representación:</b> desarrollo de la expresión corporal y la respiración como recursos y apoyo al lenguaje verbal</li> <li>- <b>Interpretación y comprensión de la realidad.</b></li> </ul> <p>➔ Construcción y comunicación del <u>conocimiento</u>.</p>		

2	<p><b>Competencia Matemática y Tecnología</b></p>  <p>CMCT</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Resolución de situaciones motrices que impliquen apreciación de <u>distancias</u>, <u>velocidades</u>, organización del espacio,... en JyD.</li> <li>➔ Interpretación y representación de <u>datos numéricos</u> en relación a FC, escalas y rumbos.</li> <li>➔ Comprensión de los <u>sistemas biológicos</u>:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Promover</b> la actividad física.</li> <li>- Repercusiones en <b>aparatos y sistemas</b> del cuerpo humano.</li> <li>- Actitudes de valoración y conservación de la naturaleza.</li> </ul> </li> </ul>
3	<p><b>Competencia Digital</b></p>  <p>CD</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Uso de recursos digitales para el <b>acceso y gestión de la información</b>: Youtube, Google, Pinterest, Apps de edición de vídeo, Instagram, ...</li> <li>➔ Recursos sobre contenidos propios de la EF:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uso de <b>Apps</b>: Antomy 4d, Cooper VO2 Max Test Lite, ijuggle,...</li> <li>- Uso <b>Webs y Blogs</b>: Fitnessrevolucionario, juliobasulto,...</li> </ul> </li> <li>➔ Aprendizaje cooperativo y resolución de problemas mediante recursos digitales: <u>Códigos QR</u>, <u>Google Drive</u>, <u>Meet</u>, <u>Classroom</u>,...</li> </ul>
4	<p><b>Competencia Aprender a Aprender</b></p>  <p>CAA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Potenciar las capacidades de planificación, organización, ejecución y regulación de la propia AF.             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diseñar su propio plan de acción o participar en la toma de decisiones.</li> <li>- Implicarlo en el proceso de <b>evaluación</b>: <u>autoevaluaciones</u> y <u>coevaluaciones</u>.</li> </ul> </li> <li>➔ Propuesta de actividades con una orientación funcional y que sean enfocadas hacia la aplicación en el TIEMPO LIBRE del alumnado.</li> <li>➔ Uso de <b>metodologías</b> que proporcionen protagonismo al alumno y garanticen su autonomía y toma de decisiones (ABP, ABT,...).</li> </ul>
5	<p><b>Comp Sociales y Cívicas</b></p>  <p>CSC</p>	<p>En general en <u>TODAS las Unidades didácticas</u> se desarrollarán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ <b>Fomento de valores</b>: RESPETO, IGUALDAD, INCLUSIÓN,...</li> <li>➔ <b>Habilidades sociales</b>: Cooperación, trabajo en equipo, empatía, resolución pacífica de conflictos,...</li> <li>➔ Respeto y valoración por las <u>normas y reglas</u>.</li> <li>➔ Valoración de los riesgos y medidas de prevención en la actividad física.</li> </ul>
6	<p><b>Iniciativa y E. Emprendedor</b></p>  <p>SIEP</p>	<p>En general en <u>TODAS las Unidades didácticas</u> se promocionará:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Incluir al alumno en las decisiones.</li> <li>➔ Otorgar funciones de responsabilidad (planificación,...) facilitando el ejercer roles del liderazgo y el trabajo en equipo.</li> <li>➔ Usar metodologías que impulsen la autogestión y cogestión de las sesiones.</li> </ul>
7	<p><b>Conciencia y Expresiones Culturales</b></p>  <p>CEC</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Desarrollo de tareas que favorezcan el <b>conocimiento e interacción multicultural</b>, como en los juegos o danzas populares.</li> <li>➔ Uso de actividades que busquen transmitir el conocimiento del <b>patrimonio histórico-cultural</b> de la <u>motricidad humana</u>.</li> <li>➔ Planteamiento de actividades que impulsen la <u>expresión creativa</u>: cuentos motores, danzas, improvisación,...</li> </ul>

## 3.

## OBJETIVOS



## 3.1. Objetivos de ETAPA

La E.S.O. debe contribuir a que el alumnado adquiera los elementos básicos de la cultura, desarrollar y consolidar hábitos de trabajo y formarles para el ejercicio de sus derechos y obligaciones en la vida como ciudadanos. Estas intenciones se concretan en el RD 1105/2014 en 12 objetivos de etapa (a-l), y con esta programación se pretende contribuir a su consecución:

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 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 los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.

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** y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura. Así como conocer y apreciar las **peculiaridades de la modalidad lingüística andaluza** en todas sus variedades.

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. En el mismo sentido **conocer y respetar la realidad cultural de Andalucía**, partiendo del conocimiento y de la comprensión de Andalucía como comunidad de encuentro de culturas.

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 activamente a su conservación y salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora como elemento determinante de la calidad de vida.

L. **Apreciar la creación artística y comprender** el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación. Así como **interpretar y producir con propiedad, autonomía y creatividad mensajes** que utilicen códigos artísticos, científicos y técnicos.

M. Adquirir habilidades que les permitan **desenvolverse con autonomía** en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan, **participando con actitudes solidarias, tolerantes y libres de prejuicios**.

N. **Comprender los principios y valores que rigen el funcionamiento de las sociedades** democráticas contemporáneas, especialmente los relativos a los derechos y deberes de la ciudadanía.

Así, como a los dos objetivos generales explicitados en la normativa andaluza, **Decreto 111/2016**, con mayor incidencia:

## 3.2.

## Objetivos de Materia

La materia de EF 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 (Orden de 15 de enero de 2021)

Se explicitan 12 objetivos (1-12) y deben entenderse como aportaciones que, desde la materia de educación física, contribuyen a la consecución de los OGE y las competencias clave:

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.
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.	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.
3. Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludable, práctica 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.	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.
4. Participar en la planificación y organización de actividades físicas, coordinando su trabajo con el de otras personas para alcanzar los objetivos comunes establecidos.	10. Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
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.
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.	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.

4.

CONTENIDOS



En la Orden de 15 de enero de 2021, se establecen 5 bloques de contenidos y los contenidos específicos para cada curso.

**SALUD Y CALIDAD DE VIDA**

**CONDICIÓN FÍSICA Y MOTRIZ**

**JUEGOS Y DEPORTES**

**EXPRESIÓN CORPORAL**

**ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MEDIO NATURAL**



4.1.

Secuenciación de contenidos

Los contenidos se organizan en unidades didácticas secuenciadas a lo largo de los 3 trimestres:

	1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
<b>1º Trimestre</b> 23 Sesiones	<b>1</b> EVALUACIÓN INICIAL (5 sesiones) - Presentación, Normas: higiene, vestimenta... Juegos presentación, Test y pruebas iniciales CALENTAMIENTO GENERAL (2 sesiones)	<b>1</b> EVALUACIÓN INICIAL (3 sesiones) - Presentación, Normas: higiene, vestimenta... Juegos presentación, Test y pruebas iniciales CALENTAMIENTO GEN. + ESP. (1 sesión)	<b>1</b> EVALUACIÓN INICIAL (3 sesiones) - Presentación, Normas: higiene, vestimenta... Juegos presentación, Test y pruebas iniciales CALENTAMIENTO GEN. + ESP. (2 sesión)	<b>1</b> EVALUACIÓN INICIAL (4 sesiones) - Presentación, Normas: higiene, vestimenta... Juegos presentación, Test CF y movilidad. - CALENTAMIENTO GEN. + ESP. (2 sesión)
	<b>2</b> CONDICIÓN FÍSICA: CFB juegos (6 sesiones) - Fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad, coordinación y equilibrio. - CFB: concepto y clasificación, FC + FR, desarrollo motor y FS, factores condicionantes. RELAJACIÓN: vuelta a la calma	<b>2</b> INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE COMBATE + FUERZA (5 Sesiones) - Combata: juegos de amastre, tirar, golpear... - Fuerza: Técnica ejercicios globales, Tipos de fuerza - CEB: desarrollo motor y fases sensibles + efectos de la práctica.	<b>2</b> FUERZA métodos. (5 sesiones) - Concepto, tipos, factores. - Desarrollo motor y fases sensibles	<b>2</b> PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO 10-12 sesiones - FUERZA - RESISTENCIA - FLEXIBILIDAD- MOVILIDAD - Mitos del entrenamiento - Entrenamiento en casa - Visita BOX crossfit
	<b>3</b> INIC. DEPORTES COLECTIVOS (6 sesiones) Juegos simples - predeportivos- reglamentados - Principios del juego ATAQUE- DEFENSA - Principios técnicos-tácticos comunes	<b>3</b> COMBA + RESISTENCIA (5-6 sesiones) - Trucos + cuaderno + rutina RELAJACIÓN - Técnicas básicas en Vuelta a la calma	<b>3</b> RESISTENCIA programas ind. (6 sesiones) - Concepto, tipos, factores. - Desarrollo motor y fases sensibles	<b>3</b> OLIMPIADAS ESCOLARES (8 sesiones) - Organización de olimpiadas escolares - Interdisciplinar
	<b>4</b> HIGIENE POSTURAL (4 sesiones) - Evaluación inicial, posturas comunes, causas, consecuencias, soluciones. Vida cotidiana	<b>4</b> ATLETISMO + VELOCIDAD (7 sesiones) - M. Ludotécnico: Lanz, peso y jabalina, salto long y altura, carrera yel y relevos.	<b>4</b> BÁDMINTON (6-7 sesiones) - Modelo táctico + torneo 1x1	<b>4</b> RECREOS ACTIVOS - Organización juegos y deportes recreos del 2º Trim.
<b>2º Trimestre</b> 24 Sesiones	<b>5</b> HABILIDADES GIMNÁSTICAS (4-5 sesiones) - Volteo hacia delante, equilibrio de brazos, equilibrio + volteo, rueda lateral. RUTINA.	<b>5</b> PARKOUR + FLEXIBILIDAD (4-5 sesiones) - Parkour: saltos, trucos, circuitos... - Flexibilidad: ejercicios y juegos	<b>5</b> PROYECTO SALUD (15 sesiones) - Alimentación - Higiene Postural - Salud social - Salud emocional - AF saludable + yes we run FLEXIBILIDAD - Hábitos saludables  + Campaña de concienciación	<b>5</b> VOLEIBOL (8 sesiones) - Educación deportiva + torneo
	<b>6</b> JUEGOS POPULARES ANDALUCÍA (5-6 Sesiones) + Día de Andalucía en Fray Albino.	<b>6</b> BALONCESTO 3x3 (5-6 sesiones) - Principios del juego + torneo 3x3		<b>6</b> MASTER-CHEF (5 sesiones) - Alimentación e hidratación - Dieta mediterránea - Concurso final
	<b>7</b> EXPRESIÓN CORPORAL BASE (5 sesiones) - El cuerpo en el espacio y tiempo. Cualidades del movimiento. Pequeñas improvisaciones.	<b>7</b> EXPRESIÓN DRAMÁTICA (5-6 sesiones) - Exp. Corp base + representación + emociones + pantomima (¿IGUALDAD?)		<b>7</b> ACROSPORT ANDALUZ (7 sesiones) - Montaje + otros
	<b>8</b> DEPORTES ALTERNATIVOS (6 sesiones) - Hockey + Ultimate + Rugby tag	<b>8</b> ORIENTACIÓN (5-6 sesiones) - Juegos de pistas y orientación. Técnicas básicas de orientación: mapa/terreno.		<b>8</b> 1º AUXILIOS (3-4 sesiones) - PAS, RCP, lesiones frecuentes - Video tutorial + taller a 1º ESO
<b>3º Trimestre</b> 18 Sesiones 13 sesiones (4ºESO)	<b>9</b> 1º AUXILIOS (1ª sesión). Reciben taller.	<b>9</b> DEPORTES ALTERNATIVOS (6 sesiones) - Pichi (2), gorbobali y bbo (2), tiro con arco y dardos (1), nuevo (1)	<b>9</b> FÚTBOL SALA (5 sesiones) - Por niveles + torneo 5x5	<b>9</b> PADEL (4 sesiones) - Modelo táctico + torneo
	<b>10</b> SENDERISMO + TREPA (5 sesiones) - Marcha, M. nórdica, mochila, tipos de ruta, senderos, planificación ruta...	<b>10</b> SEVILLANAS + CASETA FERIA (4 sesiones) - 1º, 2º, 3º y 4º Sevillana	<b>10</b> DEPORTES ALTERNATIVOS (4 sesiones) - Pirfuvote (2) + nuevo (2)	<b>10</b> ESCALADA, cabuysteria, refugios (5 sesiones)
	<b>11</b> SEVILLANAS (2 sesiones) - 1º y 2º Sevillana + Video tutorial	<b>11</b> DEPORTES SOBRE RUEDAS (3-4 sesiones) - Patines, patinete y bicicleta	<b>11</b> UD NUEVA	<b>11</b> BICICLETA + MULTIAVENTURA (3-4 sesiones) - Tirolina, escalada, puente colgante,....
	<b>12</b> MALABARES (5 sesiones) - bolas y mazas	<b>12</b> HÁBITOS SALUDABLES (2-3 Sesiones) - Juegos y representaciones: descanso, drogas,	<b>12</b> DEPORTES ALTERNATIVOS (4 sesiones) POST Notas - Tiro con arco (1), Botos (1), raqueta (1), Nuevo (1)	

## 2º ESO

Unidad Didáctica	Contenidos curriculares	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tiempo
<b>Parkour + Flexibilidad</b> (4-5 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>➔ Práctica de actividades físico-deportivas urbanas: parkour.</li> <li>➔ Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos en entornos urbanos.</li> <li>➔ Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales</li> <li>➔ Capacidades físicas y motrices en las diferentes actividades físicas (FLEXIBILIDAD)</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas establecidas 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 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables adaptándose a las variaciones que se producen...	2º Trimestre
		4. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física...	4.1. Analiza la implicación de las capacidades físicas y las coordinativas en el Parkour.	
<b>Baloncesto</b> (5-6 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Fundamentos tácticos básicos y reglamentarios de las actividades físico-deportivas de colaboración, oposición y colaboración-oposición</li> <li>➔ Las fases del juego en los deportes colectivos. La organización de ataque y de defensa en las actividades físico-deportivas de colaboración-oposición seleccionadas.</li> <li>➔ Estímulos que influyen en la toma de decisiones en las situaciones de colaboración-oposición, para cumplir el objetivo de la acción. Situaciones reducidas de juego.</li> <li>➔ Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual</li> <li>➔ Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</li> </ul>	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.	3.1. Adapta los fundamentos técnico-tácticos para obtener ventaja en la práctica de las actividades físico-deportivas de oposición o de colaboración-oposición. 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.	2º Trimestre
		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...	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. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	
<b>Expresión dramática</b> (5-6 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Utilización de técnicas de expresión corporal de forma creativa combinando espacio, tiempo e intensidad.</li> <li>➔ El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</li> <li>➔ Aplicación de la conciencia corporal a las actividades expresivas. Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, imitación, etc.</li> <li>➔ El mimo y el juego dramático. Control de la respiración y la relajación en las actividades expresivas.</li> <li>➔ Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</li> </ul>	2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos	2.1 Utiliza técnicas corporales, de forma creativa, combinando espacio, tiempo e intensidad. 2.4. Realiza improvisaciones como medio de comunicación espontánea.	2º Trimestre
		1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades...	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.	
		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...	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 7.2. Colabora en las actividades grupales, respetando las aportaciones de los demás y... 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	
<b>Orientación</b> (5-6 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ 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.</li> <li>➔ Técnicas de progresión en entornos no estables. Técnicas básicas de orientación. Interpretación de la simbología, identificación mapa-terreno/ terreno- mapa, orientación del mapa, recorridos guiados, etc. Juegos de pistas y orientación.</li> <li>➔ Respeto al entorno como lugar común para la realización de actividades físicas, y la necesidad de conservarlo.</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas. 1.5. Explica y pone en práctica técnicas de progresión en entornos no estables y técnicas básicas de orientación, adaptándose a las variaciones que se producen, y regulando el esfuerzo en función de sus posibilidades.	2º Trimestre
		8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo,	8.2 Respeta el entorno y lo valora como un lugar común para la realización de actividades físico-deportivas.	

## 2º ESO

Unidad Didáctica	Contenidos curriculares	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tiempo
<b>Deportes alternativos</b> (6 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Fundamentos técnicos y habilidades motrices específicas básicas de las actividades físico-deportivas individuales y colectivas.</li> <li>➔ Juegos alternativos y predeportivos.</li> <li>➔ Fomento de actitudes de tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador o espectadora.</li> <li>➔ Desarrollo de habilidades del trabajo en equipo y la cooperación desde el respeto por el nivel individual.</li> </ul>	8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas.	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno 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.	3º Trimestre
		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.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador. 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. 7.3. Respeta a los demás dentro de la labor de equipo, con independencia del nivel de destreza.	
<b>Sevillanas y caseta de Feria</b> (4 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ El cuerpo expresivo: la postura, el gesto y el movimiento como medio de expresión corporal.</li> <li>➔ Los bailes y danzas como manifestación artístico- expresiva.</li> <li>➔ Bailes tradicionales de Andalucía.</li> <li>➔ Aceptación de las diferencias individuales y respeto ante la expresión de las demás personas.</li> <li>➔ La igualdad en el ámbito de la actividad físico-deportiva</li> </ul>	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.	2.2 Crea y pone en práctica una secuencia de movimientos corporales ajustados a un ritmo prefijado.	3º Trimestre
		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.	7.1. Muestra tolerancia y deportividad tanto en el papel de participante como de espectador.	
<b>Deportes sobre ruedas</b> (3-4 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Práctica de actividades físico-deportivas urbanas como por ejemplo: skate, patines, etc.</li> <li>➔ Técnicas de progresión en entornos no estables.</li> <li>➔ El fomento de los desplazamientos activos tanto al centro como en la vida cotidiana.</li> <li>➔ Sensibilización hacia las normas de seguridad en los desplazamientos a pie o en bicicleta en entornos urbanos y naturales.</li> <li>➔ Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.</li> <li>➔ Las lesiones y el riesgo potencial de la práctica de actividades físicas y artístico-expresivas.</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas, de las actividades físico-deportivas propuestas en condiciones adaptadas.	1.1. Aplica los aspectos básicos de las técnicas y habilidades específicas, de las actividades propuestas, respetando las reglas y normas. 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.	3º Trimestre
		8. Reconocer las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno, facilitando conocer y utilizar espacios urbanos y naturales del entorno próximo para la práctica de actividades físico-deportivas	8.1 Conoce las posibilidades que ofrece el entorno 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.	
<b>Hábitos saludables</b> (2-3 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Características de las actividades físicas saludables. Actitud crítica hacia las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.</li> <li>➔ El descanso y la salud.</li> <li>➔ Fomento y práctica de la higiene y los hábitos de vida saludables.</li> <li>➔ Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, etc.</li> </ul>	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	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.	3º Trimestre
		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.	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.	

## 4º ESO

Unidad Didáctica	Contenidos curriculares	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tiempo
Calentamiento (2 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</li> <li>Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</li> <li>Implicaciones de la actividad física principal de la sesión sobre las fases de activación y de vuelta a la calma.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul>	6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	6.1. Analiza la actividad física principal de la sesión para establecer las características que deben tener las fases de activación y de vuelta a la calma. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma de una sesión, ... 6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz.	1º Trimestre
		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.	12.2. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	
Programa de entrenamiento (10-12 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sistemas para desarrollar las capacidades físicas y motrices orientados a la mejora de la salud.</li> <li>La condición física y la salud en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz.</li> <li>Las capacidades motrices como base para el aprendizaje y mejora de las habilidades motrices específicas.</li> <li>Características y beneficios de las actividades físicas saludables para la salud individual y colectiva.</li> <li>La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.</li> <li>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</li> <li>Hábitos adecuados de actividad física, regular, sistemática y autónoma, con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</li> </ul>	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. 4.2. Relaciona ejercicios de tonificación y flexibilización con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.	1º Trimestre
		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	5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. 5.3. Aplica los procedimientos para integrar en los programas de actividad física la mejora de las capacidades físicas básicas, con una orientación saludable y en un nivel adecuado a sus posibilidades. 5.4. Valora su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz, y relacionándolas con la salud.	
Olimpiadas escolares (8 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades específicas propias del atletismo.</li> <li>Las características de cada participante.</li> <li>Los factores presentes en el entorno.</li> <li>Organización y realización de eventos en los que se practiquen deportes y/o actividades físicas realizadas a lo largo de la etapa.</li> <li>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.</li> <li>Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectadora o espectador.</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión	1.1. Ajusta la realización de las habilidades específicas a los requerimientos técnicos en las situaciones motrices individuales, preservando su seguridad y teniendo en cuenta sus propias características.	1º Trimestre
		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.	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas	
		8. Analizar críticamente el fenómeno deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación...	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.	
Recreos activos (1-2 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos populares y tradicionales. Juegos alternativos</li> <li>Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.</li> </ul>	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	7.1. Asume las funciones encomendadas en la organización de actividades grupales. 7.2. Verifica que su colaboración en la planificación de actividades grupales se ha coordinado con las acciones del resto de las personas implicadas. 7.3. Presenta propuestas creativas de utilización de materiales...	1º Trimestre

## 4º ESO

Unidad Didáctica	Contenidos curriculares	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tiempo
<b>Voleibol</b> (8 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Habilidades y estrategias específicas de del voleibol 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</li> <li>➔ 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.</li> <li>➔ Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</li> <li>➔ 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.</li> <li>➔ Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectadora.</li> </ul>	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	3.3. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de colaboración- oposición, intercambiando... 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones	2º Trimestre
		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.	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades ... 8.3. Mantiene una actitud crítica con los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador.	
		6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos	6.3. Realiza ejercicios o actividades en las fases iniciales y finales de alguna sesión, de forma autónoma, acorde con su nivel de competencia motriz. 6.2. Selecciona los ejercicios o tareas de activación y de vuelta a la calma...	
		11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	
<b>Master Chef</b> (5 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Actitud crítica con los hábitos de vida perjudiciales para la salud como por ejemplo el consumo de bebidas alcohólicas, trastornos de alimentación, etc.</li> <li>➔ La alimentación y la hidratación para la realización de diferentes tipos de AF</li> <li>➔ La dieta mediterránea como base tradicional de la alimentación andaluza.</li> <li>➔ Desarrollo de habilidades del trabajo en grupo: el intercambio de ideas a partir de la argumentación y el diálogo,...</li> <li>➔ Las TIC como medio de profundizar en contenidos del curso. Análisis crítico de la información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.</li> </ul>	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. 4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	2º Trimestre
		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.	12.1. Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la corporalidad utilizando recursos tecnológicos. 12.3. Comunica y comparte información e ideas en los soportes y en entornos apropiados.	
<b>Acrosport Andaluz</b> (7 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Creación y realización de montajes artístico-expresivos que combinen los componentes espaciales, temporales y, en su caso, de interacción con las demás personas.</li> <li>➔ Diseño y realización de los montajes artístico-expresivos como por ejemplo: <b>acrosport</b>, circo, musicales, etc.</li> <li>➔ Las capacidades físicas y motrices en la realización de los diferentes tipos de actividad física.</li> </ul>	2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	2.1. Elabora composiciones de carácter artístico- expresivo, seleccionando las técnicas más apropiadas para el objetivo previsto. 2.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de los montajes artístico-expresivos, combinando... 2.3. Colabora en el diseño y la realización de los montajes artístico expresivos, aportando y aceptando propuestas.	2º Trimestre
		11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	
<b>1º Auxilios</b> (3-4 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física.</li> <li>➔ 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.</li> </ul>	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	10.1. Verifica las condiciones de práctica segura usando convenientemente el equipo personal y los materiales y espacios de práctica. 10.2. Identifica las lesiones más frecuentes derivadas de la práctica de actividad física. 10.3. Describe los protocolos que deben seguirse ante las lesiones, accidentes o situaciones de emergencia más frecuentes producidas durante la práctica de actividades físico deportivas.	2º Trimestre

## 4° ESO

Unidad Didáctica	Contenidos curriculares	Criterio de evaluación	Estándares de aprendizaje	Tiempo
<b>Padel</b> (4 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades y estrategias específicas de las actividades de oposición.</li> <li>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.</li> <li>Los procesos de percepción y de toma de decisión implicados en los diferentes tipos de situaciones motrices.</li> <li>Habilidades y estrategias o posibles soluciones para resolver problemas motores.</li> </ul>	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 .	3.1. Aplica de forma oportuna y eficaz las estrategias específicas de las actividades de oposición, contrarrestando o anticipándose a las acciones del adversario 3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.	3° Trimestre
<b>Deporte Elegido por el alumnado</b> (5-6 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.</li> <li>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.</li> <li>Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectador</li> </ul>	3. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, en las actividades físico deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos .  11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas	3.4. Aplica soluciones variadas ante las situaciones planteadas, valorando las posibilidades de éxito de las mismas, y relacionándolas con otras situaciones.  11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	3° Trimestre
<b>Bicicleta + multiaventura</b> (3-4 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Técnicas de progresión o desplazamiento en entornos cambiantes en el entorno de Andalucía.</li> <li>La seguridad individual y colectiva en actividades físicas en entornos cambiantes.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>Fomento de hábitos y actitudes de conservación, cuidado, respeto y protección del medio natural y urbano.</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico deportivas propuestas, con eficacia y precisión  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.	1.3. Adapta las técnicas de progresión o desplazamiento a los cambios del medio, priorizando la seguridad personal y colectiva.  9.1. Compara los efectos de las diferentes actividades físicas y deportivas en el entorno y los relaciona con la forma de vida en los mismos. 9.2. Relaciona las actividades físicas en la naturaleza con la salud y la calidad de vida. 9.3. Demuestra hábitos y actitudes de conservación y protección del medio ambiente.	3° Trimestre
<b>Deportes alternativos POST notas</b> (4 sesiones)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Habilidades específicas propias de situaciones motrices individuales y colectivas elegidas.</li> <li>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.</li> <li>Actitud crítica ante los comportamientos antideportivos, tanto desde el papel de participante, como del de espectador o espectador</li> </ul>	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.  11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas	8.1. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades reconociendo los méritos y respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.  11.2. Valora y refuerza las aportaciones enriquecedoras de los compañeros o las compañeras en los trabajos en grupo.	3° Trimestre

## 4.2. Contenidos transversales. Aportaciones de la materia a las distintas campañas del centro

En el siguiente cuadro indico algunas situaciones en las que nuestra materia contribuye al desarrollo de la educación en valores:

Educación en valores	Actividades concretas
Educación Moral y cívica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>CineForum:</b> Fichas de trabajo de diferentes películas</li> <li>- <b>Desafío Libros:</b> Ficha de trabajo de diferentes libros</li> <li>- <b>Desafío Solidario:</b> participación en un proyecto solidario</li> <li>- <b>U.D. de improvisación:</b> mediante el trabajo con tarjetas y consignas.</li> </ul>
Educación para la salud	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas las <b>unidades didácticas</b>, pero en especial las relacionadas con el bloque de contenidos de salud y calidad de vida.</li> <li>- <b>Actividad 4º ESO</b> creación de un vídeo tutorial sobre la elaboración de un plato saludable.</li> <li>- <b>Desafíos</b> “Película Super Size Me” (3º ESO).</li> <li>- Proyecto centro interdisciplinar de SALUD del 2º trimestre.</li> </ul>
Educación ambiental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad unidad 4 (escalada).</b> “Espías”: Durante una semana debes observar las acciones de tu familia relacionadas con el reciclaje. ¿Reciclan? ¿Lo hacen correctamente?. Elabora una presentación para exponérsela a los miembros de tu familia explicándoles como se recicla y las consecuencias para el medio ambiente.</li> <li>- <b>Principalmente</b> en las unidades del bloque de contenidos de AFMN.</li> </ul>
Educación para el uso responsable del tiempo libre y de el ocio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Actividad:</b> Proyecto de investigación y análisis de las instalaciones y clubes para practicar diferentes actividades físicas en tu localidad.</li> <li>- <b>Unidades deportes</b></li> </ul>
Educación para el consumo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Proyecto NUTRICIÓN.</b> Compra alimentos en comercios locales del barrio.</li> <li>- <b>Desafío</b> “Museo del deporte” construcción de material deportivo con materiales reciclados.</li> </ul>
Coeducación	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas las unidades. Actividad día de la mujer.</li> </ul>
Cultura Andaluza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- “<b>Día de Andalucía</b>”: Gimkhana Andaluza</li> <li>- <b>Juegos populares y tradicionales andaluces.</b></li> </ul>

## 5.

## METODOLOGÍA

## 5.1

## Línea metodológica del centro

La línea metodológica del **Centro** en todas las materias estará basada en:

### Trabajo autónomo por tareas y proyectos

Adoptamos esta metodología como proyecto experimental e innovador con el fin de mejorar la práctica educativa en nuestras aulas y exponer a nuestro alumnado a aprendizajes mucho más profundos y duraderos.

La metodología se fundamenta sobre la base de aprender a aprender, sobre la construcción autónoma del propio aprendizaje, de tal forma que prime por encima de otros la acción propia antes que la exposición de contenidos o la recepción pasiva. Nuestro alumnado es el protagonista de la construcción de su propio aprendizaje. De esta forma queda el rol del profesorado y alumnado de la siguiente manera:

- ➔ **PROFESORADO:** Propone, coordina, ayuda, dirige, complementa, enriquece, facilita, motiva...
- ➔ **ALUMNADO:** Hace, construye, resuelve, aprende a aprender, descubre, investiga, encuentra, relaciona, asume, ayuda, coopera.

La metodología de trabajo autónomo por tareas también se sustenta en el trabajo cooperativo y en todo lo que ello supone de alumnado ayudante, trabajo en grupo e integración de alumnado con NEAE. También ha de facilitar la Coeducación y la igualdad de género.

Denominamos TAREA a toda intervención diseñada, desarrollada en clase y evaluada que cumpla los siguientes requisitos:

EVALUACIÓN DE TAREAS
Facilita el aprendizaje autónomo por encima otros
Es lo suficientemente flexible para atender a la diversidad
Pone en juego varias competencias
Está contextualizada
Presenta material adjunto
Es fácilmente evaluable

Desde la programación de la materia se relacionan los diferentes criterios de evaluación con tareas que puedan facilitar el aprendizaje del alumnado en el proceso mismo.

## 5.2.

## Metodología Bilingüe

En relación al bilingüismo, señalar que seguiré las siguientes consideraciones metodológicas:

1. Dirigirse a los alumnos en Inglés, en la medida de lo posible y atendiendo al nivel del alumnado con el que habla, utilizando expresiones útiles de clase.
2. Motivar el uso de la L2 mediante la gamificación (juegos, crucigramas, sopas de letras, bingos).
3. Coordinarse con el auxiliar de conversación para preparar recursos y dinámicas de clase.
4. En las explicaciones, se alternará el uso del inglés y el castellano según la dificultad del contenido expuesto y el nivel en la L2 del grupo. Si el contenido es complicado para los alumnos y se considera necesario exponerlo exclusivamente en castellano con ejemplos en inglés.
5. Las actividades estarán graduadas en dificultad a lo largo de los cursos. Se comenzará con actividades sencillas, como cuestiones de respuesta cerrada, unir con flechas, rellenar huecos,... para ir pasando más tarde a cuestiones de respuesta abierta, definiciones,...

Dentro de otras propuestas metodológicas específicas para trabajar en el aula se incluyen:

- ➔ Elaborar un glosario con el vocabulario de las unidades.
- ➔ Comenzar la clase con un breve resumen en inglés de lo que se hizo la sesión previa.
- ➔ Incorporar textos o vídeos en inglés para actividades de iniciación.
- ➔ Incorporar problemas en inglés en cada unidad.
- ➔ Incorporar enunciados básicos de la unidad en inglés.
- ➔ Hacer una exposición oral en inglés o al menos la introducción y agradecimientos.
- ➔ Utilizar alguna actividad lúdica en inglés.
- ➔ Incluir alguna/s preguntas en inglés en pruebas escritas evaluables.
- ➔ Utilizar materiales de ampliación en inglés.
- ➔ Animar al alumnado a la intervención en clase en inglés.
- ➔ Elaborar por parte del alumno/a enunciados de actividades en inglés.
- ➔ Realizar tareas integradas con el departamento de Inglés.

## 5.3.

## Materiales y recursos didácticos

Los materiales y recursos a utilizar serán:

- ➔ **Impresos:** Libros propios de la asignatura: (serán utilizados por el profesor, no se recomendará la compra de ninguno a los alumnos/as). Focopias: (apuntes de los alumnos)
- ➔ **Audiovisuales**
  - ✓ Tecnológicos: iPad, móviles, ordenador.
  - ✓ Tradicional: Pizarra.
  - ✓ Reproductores: Fotocopiadora y multicopista.
- ➔ **Propios de EF.:** Todo el material está recogido en el inventario que posee el Departamento de EF. y se utilizará en función de cada una de las sesiones.

Se utilizarán los parajes naturales y urbanos que circundan el instituto (caminos, pistas de tierra, calzadas, aceras,...) para la práctica de determinados temas del Proyecto Curricular. Estos espacios no ofrecen peligro cuando se utilizan con las normas e indicaciones dadas por el profesor de la signatura en cada una de las prácticas, con lo cual no será responsabilidad suya, las acciones o lesiones que el alumno/a pueda ocasionarse por no cumplir las indicaciones dadas por el profesor.

Las instalaciones del instituto son un patio de recreo con pista polideportiva y un gimnasio con vestuarios perfectamente dotado y de reciente construcción.

## 6.

## EVALUACIÓN

Según Blázquez (2017), la evaluación es un **proceso por el cual el profesor sondea los aprendizajes adquiridos por el alumnado**. El proceso de evaluación afecta a 4 bloques fundamentales: el alumno, el profesor, la propia programación y las competencias clave.

## 6.1. Evaluación del proceso de aprendizaje del ALUMNO

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 14 del Decreto 111/2016, la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será **continua, formativa, integradora**. Este proceso consiste en comprobar el grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos planteados en cada etapa. Los referentes para dicha comprobación, según lo dispuesto en el artículo 20.1 del RD 1105/2014, son los criterios de evaluación y su concreción en los estándares de aprendizaje.

En la Orden 15 de enero de 2021 se establecen 3 procesos de evaluación:

INICIAL	FORMATIVA-CONTINUA	SUMATIVA
Permite conocer cuál es la situación de partida e iniciar una actuación ajustada a las necesidades, intereses y posibilidades de los mismos.	Valora el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje y establecer las modificaciones oportunas en función de los resultados.	Consiste en la síntesis de la evaluación continua y constata cómo se ha realizado todo el proceso. Refleja la situación final del proceso.

**EVALUACIÓN INICIAL**

Siguiendo a la Orden del 15 de enero de 2021 el profesorado debe realizar una **evaluación inicial** de su alumnado **con el fin** de conocer y **valorar la situación inicial** de su alumnado en cuanto al nivel de desarrollo de las **competencias clave** y el **dominio de los contenidos** de educación física. La Evaluación Inicial recoge las siguientes actividades:

PRUEBA	DESCRIPCIÓN ¿Qué evalúa?	Comp.
Pruebas de CF y Motriz	<ul style="list-style-type: none"> <li>Realización de 5-7 pruebas para evaluar las diferentes capacidades físicas y coordinativas (1-2 sesiones).</li> </ul>	CMCT SIEP
Circuito deportes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Circuito de los 3-4 deportes que se vayan a trabajar a lo largo del año.</li> </ul>	CAA
Retos cooperativos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Por grupos reciben una ficha de 8 retos cooperativos que deben superar. Se evalúa las actitudes para trabajar en equipo y de creatividad.</li> </ul>	CSC SIEP
Prueba de expresión corporal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades básicas de expresión: imitar animales, saludos,...</li> <li>Actividades de expresión con música: bailar diferentes ritmos musicales individual y por parejas (sevillanas).</li> <li>Pequeña improvisación por grupos: temáticas aleatorias.</li> <li><u>Evaluamos</u>: grado de inhibición, nivel de baile y grado de motivación por el contenido.</li> </ul>	CCL CEC CSC

En cada curso se concretará la prueba ampliando o reduciendo el número de actividades o dificultad. Así como el tipo de deportes a practicar.

- La calificación del **trimestre** tendrá en cuenta la suma de la ponderación establecida para los distintos criterios de evaluación abordados en dicho periodo.
- La calificación final del curso será una media ponderada de los criterios de evaluación trabajados a lo largo del curso.

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

### para los criterios de evaluación

Criterios evaluación 1º CICLO	2º ESO	Criterios evaluación 2º CICLO	4º ESO
1. Resolver situaciones motrices individuales aplicando los fundamentos técnico-tácticos y habilidades específicas de las actividades físico- deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	<b>10 %</b>	1. Resolver situaciones motrices aplicando fundamentos técnicos en las actividades físico- deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	<b>8,33 %</b>
2. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	<b>10 %</b>	2. Componer y presentar montajes individuales o colectivos, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.	<b>8,33 %</b>
3. Resolver con éxito situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración-oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<b>10 %</b>	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.	<b>8,33 %</b>
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	<b>10 %</b>	4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	<b>8,33 %</b>
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.	<b>10 %</b>	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.	<b>8,33 %</b>
6. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física relacionándolas con las características de las mismas	<b>10 %</b>	6. Diseñar y realizar las fases de activación y recuperación en la práctica de actividad física considerando la intensidad de los esfuerzos.	<b>8,33 %</b>
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.	<b>10 %</b>	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.	<b>8,33 %</b>
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	<b>10 %</b>	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	<b>8,33 %</b>
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	<b>10 %</b>	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.	<b>8,33 %</b>
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	<b>10 %</b>	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.	<b>8,33 %</b>
		11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	<b>8,33 %</b>
		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	<b>8,33 %</b>

El % asignado a cada criterio puede variar en función del contexto que se presente a lo largo del curso.

**6.3. Herramienta de Evaluación: SIGUE**

Todas las notas del alumnado se registrarán en la plataforma SIGUE mediante la evaluación de tareas diseñadas específicamente para cada unidad didáctica.

Una tarea consta de una serie de fases asociadas a un criterio de evaluación y una competencia. Las tareas evaluadas en SIGUE representan el 100% de la nota del alumnado. Los criterios y estándares evaluados se especifican en la tabla de contenidos anterior.

Ejemplo unidad Salto a la Comba “Rope Skipping”:



**6.4. Procedimientos e instrumentos de evaluación**

Para la evaluación de las competencias se hace uso de la siguiente rúbrica:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Presenta	Intenta algo	Intenta	Realiza el	Completa la	Menor grado de	Mayor grado	Mas grado de	Menor grado	Mayor grado	
negativismo.	pero no muestra	plantear la tarea. Se	esfuerzo sin resultados.	con mucha ayuda.	autonomía para resolver	de	autonomía	de	de	
	mayor interés.	esfuerza algo.		Realiza pocos	pasos de forma autónoma.					
				Muestra inseguridad.						
No resuelve. No usa correctamente herramientas, conceptos y destrezas. No sigue las instrucciones ni cumple los compromisos adquiridos aunque lo intenta.				Es capaz de resolver, pero no en todas las ocasiones. No completa la tarea, le faltan datos o fases o apartados de las instrucciones.			Resuelve de forma autónoma. Completa todo lo requerido acorde a las instrucciones incluyendo mejoras y aportaciones personales y creativas.			
No resuelve, pero intenta				Resuelve con dificultades y carencias			Resuelve con aportación personal			
No resuelve				Resuelve						

A lo largo de las unidades didácticas se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación para evaluar los criterios de evaluación implicados. Entre ellos, se destaca:

- ➔ Rúbricas
- ➔ Listas de control (autoevaluaciones y coevaluaciones)
- ➔ Hoja de observación
- ➔ Registro anecdótico

## 6.5. Evaluación de alumnado con EF pendiente y alumnado repetidor con EF suspendida

Al inicio del curso se tendrá una reunión individual con cada alumno/a con la asignatura pendiente o repetidor con EF suspendida donde se expondrán los **criterios de evaluación mínimos** que deben superar para aprobar la materia.

### PLAN DE TRABAJO A SEGUIR PARA RECUPERAR LA PENDIENTE y PARA EL ALUMNADO REPETIDOR

(Una copia para el jefe departamento y otra se entregará en jefatura de estudios)

CURSO: \_\_\_\_\_ Profesor/a responsable: \_\_\_\_\_

Alumnos/as con la materia pendiente	DIFICULTADES	MEDIDAS EDUCATIVAS A APLICAR	EFICACIA DE LAS MEDIDAS
1.			
2.			
3.			
4.			
...			

*EFICACIA: 1 (Poco efectiva); 2 (Algo efectiva); 3 (Bastante efectiva); 4 (Muy efectiva)*

Dificultades	Medidas a aplicar
A. Falta de asistencia a clase y de puntualidad. B. Falta de atención y concentración en clase. C. Falta de motivación por aprender. D. Falta de hábito de estudio E. Falta de base en lectura F. En la expresión escrita G. Lentitud en la comprensión. H. Razonamiento y cálculo I. Lagunas en conocimientos J. No respeta normas de convivencia K. Otras:	1. Debe trabajar más en clase. 2. Actividades de recuperación, refuerzo y apoyo. 3. Establecimiento de acuerdos familia-tutor. 4. Sesiones dedicadas a técnicas de estudio. 5. Entrevista con el profesor. 6. Entrevista tutorial individual con el alumno/a y sus padres 7. Otras:

## 6.6. Criterios de evaluación de las materias bilingües

El porcentaje de contenidos tratados en inglés en el conjunto de los instrumentos de evaluación estará en concordancia con el porcentaje de contenidos impartidos en tal idioma.

Para la evaluación de las materias bilingües se tendrán en cuenta los indicadores de logro establecidos por el centro:

1. Aprender **vocabulario básico** en inglés de los contenidos, y relacionados con la cultura y la lengua inglesas.
2. Utilizar el inglés con **expresiones sencillas y estructuras gramaticales adecuadas**, para describir textos relacionados con este contenido.
3. **Expresarse oralmente** en inglés usando el vocabulario específico y las expresiones correctas.
4. Formular preguntas sencillas y saber responderlas en inglés.
5. **Comprender textos** de la asignatura en inglés, deduciendo el significado de nuevas palabras y respondiendo a cuestiones sencillas sobre el texto.
6. **Entender** audiciones o vídeos sencillos en inglés, así como las explicaciones del docente y del auxiliar de conversación, relacionados con los contenidos.
7. **Interactuar en inglés** dentro del aula tanto con el/la profesor/a, el auxiliar de conversación u otro/a alumno/a.

## 6.7. Evaluación de la programación

La programación didáctica es un instrumento flexible y adaptable a los diferentes momentos y contextos del proceso de enseñanza-aprendizaje. Por tanto, su evaluación ha de ser continua mediante:

- ➔ La práctica diaria en el aula.
- ➔ Las reuniones de departamento semanales.

Asimismo, se contemplan momentos específicos de evaluación de la programación:

- ➔ A la finalización de cada unidad didáctica, mediante la siguiente tabla:

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN				
Unidad: _____			N <sup>a</sup> _____	
CRITERIO			Inconveniente	Mejora
¿Se han cumplido los objetivos?	SI	No		
¿Se han trabajado los contenidos propuestos?	SI	No		
¿Se han realizado todas las actividades programadas?	SI	No		
¿Se ha utilizado la metodología adecuada?	SI	No		
¿Ha sido motivante para los alumnos?	SI	No		

- ➔ Al finalizar el curso escolar, mediante la **memoria final de departamento**.

## 7.

## ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La **atención a la diversidad** se *define* como el conjunto de medidas que se llevan a cabo para dar respuesta a las diferentes capacidades, ritmos y estilos de aprendizaje, motivaciones, intereses, situaciones socioeconómicas y culturales, lingüísticas y de salud del alumnado, con la finalidad de facilitar la adquisición de las competencias clave, el logro de los objetivos de la etapa y la correspondiente titulación (Decreto 111/2016).

La normativa específica que regula la atención a la diversidad es:

- ➔ **Orden de 25 de Julio 2008**, por la que se *regula la atención a la diversidad* del alumnado que cursa la educación básica en centros de Andalucía
- ➔ **Instrucciones de 8 de marzo de 2017**, que actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado NEAE y *organización de la respuesta educativa*.

## 7.1. Prevención

Como **medidas preventivas de atención a la diversidad** haré uso de las siguientes:

- Revisión de los Informes de Evaluación Individualizados de cursos anteriores.
- Revisión de memorias finales de otros cursos.
- Colaboración del Departamento de Orientación (Plan de atención a la diversidad).
- Relación fluida con los componentes del **equipo educativo** del grupo, especialmente con **la tutora o tutor**, con idea de recabar la mayor información posible sobre el alumnado.

Por otro lado, estaré abierto a posibles reuniones que surjan en base a problemas como: alumnado disruptivos, alumnado con Necesidades Específicas Educativa (NEAE), observación de algún alumno o alumna con posibles problemas en el aprendizaje sin diagnosticar, etc.

La metodología de trabajo autónomo propicia la inclusión permitiendo una mayor flexibilización en la atención educativa. Por orden de importancia en la intervención:

INCLUSIÓN EN GRUPO DE CLASE CON FLEXIBILIZACIÓN — DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA —  
ADAPTACIÓN NO SIGNIFICATIVA — REFUERZOS INSTRUMENTALES — DESDOBLES GRUPALES —  
ADAPTACIÓN SIGNIFICATIVA — INTERVENCIÓN PUNTUAL

## 7.2. Atención educativa

## 7.2.1. Atención educativa Ordinaria

Conjunto de *medidas generales* orientadas a la promoción del aprendizaje y el éxito escolar de **TODO** el alumnado (Instrucciones de 8 marzo de 2017), las más relevantes son:

Uso de **Metodologías** didácticas favorecedoras de la inclusión

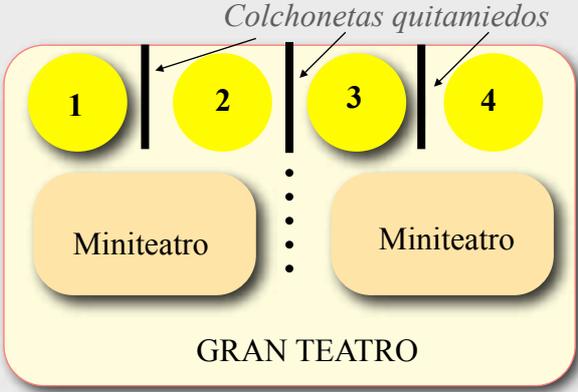
**Organización flexible** de los espacios y los tiempos

Diversificación de los **procedimientos** e **instrumentos** de evaluación

A continuación se describe la respuesta educativa ordinaria de:

- ➔ **Situaciones específicas** dentro del aula de educación física
- ➔ **Alumnado con patologías** que afectan a la práctica de actividad física (**no** NEAE).

Respuesta educativa ordinaria

<p><b>ALUMNADO CON LESIONES TEMPORALES</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Propuesta principal:</b> si puede realizar algún tipo de trabajo <u>motriz</u>, que lo haga (<i>Adaptar</i> tareas motrices, <i>adaptar</i> la sesión completa, <i>trabajo motriz paralelo</i> adaptado a su problema, actividades de <i>rehabilitación</i> prescritas, actividades de <i>respiración y relajación</i>,...)</li> <li><b>Propuestas alternativas:</b> si no puede realizar un trabajo motriz, proponemos:             <ol style="list-style-type: none"> <li><u>Asignarle otros roles durante las actividades</u> : árbitro, ayudante, ayudar a poner y recoger el material, dirigir el calentamiento...</li> <li><u>Trabajo alternativo teórico:</u> relacionado con la sesión, buscar información sobre un tema relevante y exponerlo en clase, trabajo de análisis (comportamiento, participación,...), diario del alumno/a...</li> </ol> </li> </ol>
<p><b>ALUMNADO CON DIFERENTES NIVELES MOTRICES</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Plantear una metodología lo más individualizada posible</li> <li>Agrupaciones por niveles</li> <li>Establecer progresiones de enseñanza adecuadas.</li> </ol> <p><i>Ejemplo:</i> “Cuaderno pedagógico de malabares por niveles”</p> 
<p><b>ALUMNADO CON CON PROBLEMAS DE DESINHIBICIÓN</b></p>	<p><b>En general:</b> Aumentar el feedback afectivo, no forzar al principio, agrupaciones por afinidad,...</p> <p><b>Para UDIS de Expresión corporal:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➔ <u>Creación de espacios íntimos</u> que fomenten la desinhibición de manera progresiva.</li> <li>➔ Uso de <u>máscaras, pinturas, disfraces</u> y otros elementos que favorezcan el trabajo expresivo.</li> </ul> 
<p><b>ALUMNADO CON POCA AUTONOMÍA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Uso de <b>estilos de enseñanza</b> que fomenten la individualización, socialización, autonomía, creatividad y participación del alumnado (Descubrimiento, resolución de problemas, microenseñanza,...)</li> <li>➔ <b>Implicar</b> responsablemente <b>al alumnado</b> en su proceso de aprendizaje.</li> <li>➔ <b>Participación</b> del alumnado en el proceso de <b>toma de decisiones</b> (normas, evaluación, actividades, roles, objetivos, contenidos, tiempo,...)</li> </ul>
<p><b>ALUMNADO DISRUPTIVO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Establecer medidas <b>PREVENTIVAS</b> (variedad en las tareas, agilidad al inicio de las mismas, delegar tareas, comunicar las normas,...)</li> <li>➔ Tener en cuenta los procedimientos del <u>plan de convivencia</u> y el <u>ROF</u> (Hoja de seguimiento, compromisos,...)</li> <li>➔ Se <b>reconocerá</b> y <b>apoyará</b> el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales,...</li> </ul>

Se presenta unas orientaciones generales para los diferentes tipos de patologías más comunes en el aula de EF:

<b>ALUMNADO DIABÉTICO</b> 	<b>Diagnóstico</b>	Diabetes Mellitus tipo I (Diabetes juvenil) <b>controlada</b> : no produce insulina, por lo que requiere inyección de insulina.
	<b>Sintomas</b>	Micción excesiva, sed intensa, visión borrosa, apetito excesivo, debilidad general, pueden perder la conciencia.
	<b>Actuación ante una crisis</b>	<b>Hipoglucemia</b> : detener actividad, dar glucosa y en casos graves (inconsciencia) llamar 112 (inyectar glucagón).

**RESPUESTA EDUCATIVA**

**Preventivas**

- Autocontrol de los **niveles de glucemia** antes y después de la actividad física para evitar hipoglucemias (siempre acompañado de un compañero o profesor).
- Realizar **ejercicio aeróbico** de forma **regular**.
- Usar **calcetines** y **calzado** adecuado ya que los pies son una zona de alto riesgo de lesión.
- Uso de **protecciones deportivas** ya que las heridas y contusiones son más graves.

**Actividad física**

- **Recomendaciones**: integración total en las clases con predominio de ejercicios aeróbicos, aumentar la hidratación, en casos donde la diabetes está controlada se puede realizar actividad física anaeróbica aumentando los tiempos de recuperación.
- **Evitar**: ejercicios isométricos (aumentan la tensión arterial), posiciones invertidas, deportes de contacto, y situaciones peligrosas ante una mínima pérdida de conciencia (natación, escalada,...). Evitar ejercicios intensos ya que puede provocar hipoglucemias severas justo después o hasta 12-24 horas posteriores a la actividad física.

<b>ALUMNADO ASMÁTICO</b> 	<b>Diagnóstico</b>	Asma persistente leve, <b>controlada</b> .
	<b>Sintomas</b>	Disnea, sibilancias, opresión torácica y tos.
	<b>Actuación ante una crisis</b>	<b>Parar</b> la práctica de AF, <b>situarse</b> en un lugar tranquilo y aireado. <b>Administrar medicación</b> prescrita por el médico.

**RESPUESTA EDUCATIVA**

**Recomendaciones**

- Traer a clase la medicación broncodilatadora. Tomar medicación 30 minutos antes de hacer AF.
- Aumentar el tiempo de calentamiento y de las pausas durante la actividad.
- Ejercicio aeróbico: está recomendado en niños con asma bien controlada (60' diarios)
- Ejercicios de fuerza: recomendable de intensidad baja a moderada, 2-3 veces por semana en días no consecutivos.

**Evitar**

- Actividad física en ambientes fríos y secos, contaminados o con humo. Evitar actividades de alta intensidad o de duración prolongada.

<b>ALUMNADO con OBESIDAD</b>	<b>Diagnóstico</b>	Obesidad severa (IMA 35-40) y Obesidad morbida (IMC 40-49)
	<b>Características</b>	Cantidad excesiva de grasa corporal. Dificultad para respirar y reducción del umbral de fatiga.

**RESPUESTA EDUCATIVA**

- **Actividad física**
  - **Recomendaciones**
    - Ejercicio aeróbico: de intensidad moderada y bajo impacto para prevenir lesiones (natación, bicicleta, andar, correr,...).
    - Entrenamiento de fuerza: se recomienda 3 días en semana de los grandes grupos musculares.
    - Flexibilidad y movilidad: es recomendable.
    - Realizar un calentamiento más prolongado.
    - Plantear un programa aeróbico paralelo al resto del grupo.
  - **Evitar**
    - Ejercicio anaeróbico: parece indicar que tiene ciertos beneficios, pero faltan evidencias en niños.
    - Sobrecargas excesivas
    - Pliometría
    - Especial cuidado en el trabajo por parejas.
- **Otras**
  - Plantear actividades de **mejora de la autoestima y socialización** (juegos cooperativos)
  - **Concienciar** al alumnado de la importancia de llevar una **buena alimentación** (evitar productos ultraprocesados, fritos, bebidas azucaradas, etc.).
  - Controlar el peso corporal y la masa grasa.
  - Informar al alumno/a y familia de los problemas de salud que supone el sobrepeso y la obesidad y motivarles a cambiarlo.
  - **Excursiones**: tener en cuenta el ritmo más lento que llevan estas personas, podemos salir algunos minutos antes o reducir el itinerario (Ejemplo: senderismo)

<b>ARRITMIAS, TAQUICARDIAS Y SOPLOS</b> 	<b>Diagnóstico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arritmias</b>: alteración en el ritmo cardiaco.</li> <li>• <b>Taquicardias paroxística</b>: aumento de la frecuencia del ritmo cardiaco.</li> <li>• <b>Soplos</b>: sonidos por alteración del corazón o pulmones.</li> </ul>
	<b>Sintomas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Taquicardias paroxística</b>: dificultad respiratoria, posible desmayo, dolor en el pecho, ansiedad, ...</li> </ul>
	<b>Actuación ante una crisis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Taquicardias paroxística</b>: <ul style="list-style-type: none"> <li>- No suele ser preocupante, aunque si los síntomas continúan después de unos minutos, ir al médico.</li> <li>- Tratar de relajarnos y controlar la respiración.</li> </ul> </li> </ul>

**RESPUESTA EDUCATIVA**

- **Actividad física**
  - Actuar bajo prescripción médica
  - **Recomendaciones**: aumentar el tiempo de calentamiento y de recuperación, reducir la intensidad. Predominio de actividad aeróbica. Educar al alumno/a (conocer su FC, medir su pulso,...). Reducir espacios, distancias y tiempo de las actividades a realizar.
  - **Evitar**: ejercicios anaeróbicos, isométricos, y actividades competitivas. Evitar cambios bruscos de la FC.
  - **Priorizar** contenidos como capacidades motrices, flexibilidad, expresión corporal, salud, senderismo, orientación,...

## 7.2.2. Atención educativa diferente a la Ordinaria

Son todas aquellas *medidas específicas*, que pueden implicar o no *recursos específicos*, dirigidas a dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE), que no haya obtenido una respuesta eficaz a través de las medidas generales (ordinaria).

En los diferentes cursos encontramos los siguientes alumnos/as que requieren NEAE:

ALUMNADO CON TDAH		
	<b>Tipo de NEAE</b>	Trastorno de déficit de atención con hiperactividad
	<b>Diagnóstico</b>	TDAH medicado. hiperactividad motriz e impulsividad como consecuencia de un cuadro sintomatológico de base neurológica.
	<b>Tipo de adaptación</b>	<i>No requiere adaptaciones en EF.</i>
RESPUESTA EDUCATIVA		
<b>Necesidades y dificultades</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ <b>Impulsividad:</b> no permanece mucho tiempo sentado, se levanta, molesta, comienza la actividad antes de que el profesor termine la explicación.</li> <li>➔ <b>Déficit de atención:</b> parece no escuchar durante la explicaciones, juega con otra cosa.</li> <li>➔ <b>Deseo de reconocimiento y frustración:</b> trata de llamar la atención de los demás, contesta al profesor para ser el centro de atención, miente, le irrita las correcciones del profesor y contesta mal.</li> <li>➔ <b>Capacidad de organización:</b> Olvida traer los deberes, tarda en cambiarse para hacer educación física, no apuntas las tareas para casa, escribe de forma desorganizada, no termina exámenes, se salta preguntas, etc.</li> <li>➔ <b>Relaciones con los compañeros:</b> Muestra un comportamiento más infantil, no se integra bien, tolera poco la frustración, reacciona de forma desproporcionada ante sucesos sin importancia, etc.</li> </ul>		
<b>Adaptaciones generales</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Ser conscientes de la situación y no regañar constantemente. Ante este tipo de conductas, un estrategia puede ser ignorar intencionadamente las mismas, pero no simulando que no haya pasado nada, sino apartar la atención del problema para abordarlo más tarde, o llevarse al alumno a un lugar tranquilo.</li> <li>➔ Aumentar el feedback positivo cuando el alumno tenga conductas correctas.</li> <li>➔ Marcar claramente las conductas que no puede realizar y actuar con firmeza si lo hace.</li> <li>➔ Darle responsabilidades para que se sienta participe (sacar y recoger el material, abrir el gimnasio, ...) para que no tenga que esperar mucho tiempo en la fila, aspecto que agrava su problema.</li> <li>➔ Proponer juegos con alto contenido motriz, cooperativos y participativos para que el alumno se encuentre activo y promueva las relaciones sociales.</li> <li>➔ Reducir al máximo las situaciones de espera</li> <li>➔ Evitar ejercicios y juegos donde se eliminen a alumnos/as, ya que este alumnado necesita desfogarse.</li> <li>➔ Agrupamiento con alumnado que exista menos probabilidad de conflicto.</li> <li>➔ Planificar variantes, actividades de ampliación o alternativas para mantener activo a alumno/a.</li> <li>➔ Trabajar contenidos como la respiración y la relajación de forma progresiva, especialmente con este alumnado.</li> </ul>		

## 8.

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES Y  
COMPLEMENTARIAS

Posibles actividades extraescolares y complementarias:

	1° Trimestre	2° Trimestre	3° Trimestre
<b>7° ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visita centro de deportes de combate</li> <li>• Olimpiadas en las instalaciones del Fontanar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de parkour en parque cercano o instalaciones específicas.</li> <li>• Carrera de orientación en parque cercano y/o sierra de Córdoba .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esquí en Sierra Nevada 3 días y 2 noches.</li> </ul>
<b>4° ESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salidas regulares para correr en entorno próximo</li> <li>• Visita y actividad en club de Crossfit</li> <li>• Olimpiadas en las instalaciones del Fontanar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salida al mercado de comida del barrio y diferentes comercios.</li> <li>• Visita centro de fisioterapia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad en club de padel</li> <li>• Actividades multiaventura en la sierra de Córdoba.</li> </ul>

Además de otras actividades que surjan durante el curso escolar y que sean de interés para nuestra materia y su alumnado.

## 9.

## APORTACIONES A PLANES Y PROYECTOS DEL CENTRO

## 9.1.

## Proyectos interdisciplinarios trimestrales

1° TRIMESTRE		
Curso	Proyecto	Aportaciones del departamento de Educación Física
1° ESO	Conoce nuestro barrio a través del juego	➔ En proceso de elaboración
2° ESO		➔ En proceso de elaboración
3° ESO		➔ En proceso de elaboración
4° ESO		➔ En proceso de elaboración

**2º TRIMESTRE**

Curso	Proyecto	Aportaciones del departamento de Educación Física
1º ESO	Higiene Postural	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Análisis de las posturas comunes en la vida cotidiana</li> <li>➤ Higiene postural en la actividad física</li> <li>➤ Ejercicios de fortalecimiento y flexibilización de la musculatura implicada.</li> </ul>
2º ESO	Salud Emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Análisis de las emociones primarias mediante juegos de expresión corporal</li> <li>➤ Juegos cooperativos</li> <li>➤ Elaboración y representación de un montaje artístico expresivo sobre las emociones.</li> <li>➤ Técnicas de respiración y relajación</li> </ul>
3º ESO	Actividad física y desplazamientos activos	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Condición física y capacidades físicas básicas</li> <li>➤ Programa de entrenamiento de fuerza, resistencia y flexibilidad</li> <li>➤ Recomendaciones de AF de la OMS</li> </ul>
4º ESO	Nutrición y alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diferenciación entre alimentos sanos e insanos mediante juegos motrices</li> <li>➤ Diseño y elaboración de una receta saludable</li> <li>➤ El azúcar en los alimentos</li> <li>➤ Dieta equilibrada. Dieta mediterránea.</li> </ul>

**3º TRIMESTRE**

	Proyecto	Aportaciones del departamento de Educación Física
1º ESO	Córdoba en mayo. Preparación de un patio cordobés.	➤ En proceso de elaboración
2º ESO		➤ En proceso de elaboración
3º ESO		➤ En proceso de elaboración
4º ESO		➤ En proceso de elaboración

**9.2. Aportaciones a planes y programas del centro****PROYECTO COMUNICA**

- Lectura de artículos
- Propuesta de lectura de diferentes libros adaptados al nivel del alumnado
- Cuaderno del alumnado
- Ruedas de prensa en deportes colectivos
- Exposiciones orales

**FORMA JOVEN**

- Nuestra materia tiene una relación directa con este programa al estar inmersa dentro de nuestro marco curricular desde los objetivos hasta los criterios de evaluación. Sin embargo, contribuiremos de una forma directa y planificada durante el proyecto interdisciplinar de centro del segundo trimestre (*Ver punto 9.1.*)

**BILINGÜISMO**

- Cuadernos del alumnado en inglés
- Exposiciones orales y comunicación diaria en inglés
- Elaboración de vídeos de calentamiento con contenido bilingüe.

**IGUALDAD DE GÉNERO**

- ➔ Montajes artístico expresivos sobre igualdad.
- ➔ Realización de la carrera de la igualdad.
- ➔ Agrupaciones mixtas y uso de lenguaje no sexista.
- ➔ Juegos cooperativos y deportes alternativos (sin marcado carácter sexista).
- ➔ Análisis de mitos de entrenamiento y mujeres.

**ESCUELA TIC 2.0**

- ➔ Uso de google classroom
- ➔ Edición de videos en varias unidades
- ➔ Edición de audios para los montajes con base musical.
- ➔ Uso del “Smartphone” y “tablet” para la búsqueda de información.

**9.3. Tratamiento de las efemérides**

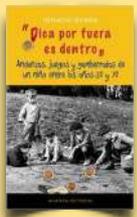
Posibles actividades a realizar:

FECHA	DÍA	ACTIVIDAD	ORGANIZACIÓN	MATERIALES	LUGAR
16/10 ★	DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN	<b>TOP CHEF</b> El alumnado debe grabarse en video elaborando una receta saludable para un desayuno, comida o cena.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>1 Paso:</b> Cada tutor o profesor les explica la actividad y los enlaces para grabarse y subirlos al canal Youtube del centro. (al inicio del curso).</li> <li>- <b>2° Paso:</b> De forma voluntaria los alumnos elaboran sus videos y los suben al canal youtube.</li> <li>- <b>3° Paso:</b> Los profesores organizadores evalúan las recetas y eligen las 3 recetas más saludables de cada curso (12 en total).</li> <li>- <b>4° Paso:</b> El día 16 se proyectaran los videos durante todo el día en el centro (Biblioteca, salón de actos, gimnasio, etc.) Posibilidad de ir acompañado de charlas de nutrición general y específica para deportistas.</li> </ul>	Proyector, altavoces y canal de youtube.	- Biblioteca, gimnasio.
10/11	DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO	<b>JUEGOS DE LA INFANCIA</b> 1. Las chapas (Recreo) 2. Carrera de sacos (Recreo) 3. Trompos (Recreo) 4. Mariola (Recreo) 5. Canicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Los alumnos que deseen participar deben apuntarse a las actividades interesadas.</li> <li>- 4 alumnos voluntarios de 4° ESO serán los responsables de cada juego y sus materiales.</li> </ul>	Chapas de refrescos, bolsas de grandes de basura (carrera de sacos), los trompos se lo traen los niños, bolsa de canicas y tizas para pintar el suelo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Chapas :</b> zona alta</li> <li>- <b>Sacos:</b> pista de futbol sala</li> <li>- <b>Trompos:</b> pista de baloncesto</li> <li>- <b>Mariola:</b> zona alta</li> <li>- <b>Canicas:</b> arenal.</li> </ul>
25/11 ★	DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD	<b>JUEGOS COOPERATIVOS Y VIDEOCLIPS</b> 1. Realización de 3 juegos cooperativos (Recreo) 2. <b>Videoclip:</b> elección de una canción que aborde el tema de la violencia de genero. Por grupos de 4 personas crear una coreografía o teatro con la música y presentar un video que se podrá ver durante el recreo en el gimnasio.	<b>JUEGOS COOPERATIVOS (grupos mixtos)</b> 1. GRAN PELOTA: el grupo debe trasportar un fitball con diferentes partes del cuerpo. 2. EL TREN ENREDADO: en cuclillas, cogidos por los tobillos deben recorrer una distancia de 20m. 3. SOPLA-SOPLA: entre todos deben llevar dos globos de un sitio a otro sin que toquen el suelo. <b>VIDEOCLIP:</b> se propondrá en cada clase 1 mes antes del día, para que los voluntarios que lo deseen puedan planificarlo, ensayarlo y grabarlo en video. El video deben presentarlo una semana antes para ser revisado por los profesores encargados.	<b>Juegos cooperativos:</b> 4 fitball, 20 globos. <b>Videoclip:</b> Proyector, ordenador y altavoces.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Juegos cooperativos</b> durante el recreo en la pista de baloncesto o en el gimnasio.</li> <li>- <b>Videoclip:</b> salon de actos.</li> </ul>
03/12 ★	DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD	<b>GIMKANA ADAPTADA</b> 1. Goalball 2. Baloncesto Visión reducida 3. Voleibol sentado 4. Fútbol (falta de un miembro superior)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Goalball:</b> deporte específico para ciegos</li> <li>2. <b>Baloncesto:</b> Los alumnos se traen unas gafas de natación y le pegan tiras de papel para reducir la visión.</li> <li>3. <b>Voleibol</b> sentado.</li> <li>4. <b>Fútbol:</b> los alumnos se meten los brazos por dentro de la camiseta.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Goalball:</b> balón sonoro y porterías.</li> <li>2. <b>Baloncesto:</b> Gafas de natación, papel, tijeras.</li> <li>3. <b>Voleibol:</b> balón y red.</li> <li>4. <b>Fútbol:</b> balón.</li> </ol>	Todos los ejercicios se realizará durante la clase de educación física en forma de gymkana.

<p>28/02</p> <p>★</p>	<p>DÍA DE ANDALUCÍA</p>	<p><b>CROSS DE ORIENTACIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Macro calentamiento con música y mini coreografía dirigida. (música actual)</li> <li>2. Carrera de orientación</li> <li>3. Desayuno andaluz.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Macro calentamiento (TODO EL CENTRO).</li> <li>2. Carrera de orientación de 10 balizas con preguntas y pruebas relacionadas con Andalucía. Ej. Baliza 1: elabora la bandera de Andalucía con el material presentado. Ej. Baliza 2: Inventa un himno para tu equipo de 10-15" relacionado con Andalucía. (SOLO PARA 1º, 2º y 3º ESO) 4º ESO participa como organizadores.</li> <li>3. Desayuno (TODO EL CENTRO): El Ampa y el centro se coordinan para ofrecer un desayuno de tostadas con aceite de oliva, tomate y zumo de naranja</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Equipo de música y altavoces grandes.</li> <li>2. Materiales para cada baliza y para el desarrollo de la prueba.</li> <li>3. Platos, vasos de plásticos y alimentos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pista polideportiva exterior de fútbol</li> <li>2. Todo el patio</li> <li>3. En la zona alta del patio.</li> </ol>
<p>05/06</p>	<p>DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE</p>	<p><b>TALLER DE RECICLAJE</b> (Interdisciplinar)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Educación Física:</b> Manorraqueta</li> <li>2. <b>Dibujo y plástica:</b> Monedero creativo</li> <li>3. <b>Música:</b> Instrumentos</li> <li>4. <b>Matemáticas:</b> Ábaco chino</li> <li>5. <b>Biología:</b> Bola de mundo</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. A cada grupo se le pide que traigan los materiales necesarios para un taller. No obstante el profesor debe tener previsto más materiales y equipamiento para realizar el taller.</li> <li>2. Cada asignatura durante su hora de clase imparte un taller de reciclaje.</li> <li>3. Realizar un mercadillo solidario y recoger dinero para una ONG relacionada con el medio ambiente.</li> </ol>	<p>- En nuestro caso se necesita: cartón, cordón elástico, pegamento y tijeras.</p>	<p>- Pabellón cubierto..</p>

#### 9.4. Desarrollo de la competencia lingüística

- **Fomento de la lectura:** Además de la dinámica llevada en clase a través lectura de enunciados de artículos y de textos relativos a la materia, se propone la lectura de tres libros y la realización de las fichas de comprensión.

	<p><b>Título:</b> Pica por fuera es dentro.  <b>Autor:</b> Ignacio Ochoa.  <b>Editorial:</b> Alianza Editorial.  <b>Extensión:</b> 198 páginas.</p>	<p>Es un libro que describe varios juegos tradicionales desde la perspectiva de un niño. Se analiza todo lo que rodea al juego contado desde una historia amena y divertida.</p>
	<p><b>Título:</b> Lágrimas por una medalla  <b>Autor:</b> Tania Lamarca y Cristina Gallo.  <b>Editorial:</b> Planeta.  <b>Extensión:</b> 285 páginas.</p>	<p>Autobiografía de Tania Lamarca. Su vida de gimnasta, sus triunfos, sus derrotas y su vida tras la salida de la selección nacional.</p>
	<p><b>Título:</b> Juego, set y partido  <b>Autor:</b> Jordi Sierra i Fabra.  <b>Editorial:</b> Destino.  <b>Extensión:</b> 112 páginas.</p>	<p>Sergio, el protagonista, es un deportista excepcional. Sus dos pasiones son el fútbol y el tenis. Pero ha llegado el momento de tomar una decisión, elegir uno y renunciar al otro.</p>

- **Fomento de expresión escrita:** mediante el control del cuaderno del alumno (virtual o físico), mediante la redacción de experiencias (carreras populares, desafíos, “yes we run”, etc.). A través de la redacción de artículos periodísticos para la revista del IES.
- **Fomento de la expresión oral:** mediante diferentes exposiciones y actividades de clase. Ejemplo: en las unidades de deportes colectivos en 4º ESO (voleibol) el alumnado debe dar ruedas de prensa al finalizar los partidos, respondiendo a las preguntas que le realiza el profesor y los alumnos (en clase o a través del aula virtual). Mediante las tareas y actividades que se realicen por audio (Podcast) para la radio.