

PROGRAMACIÓN ESO

DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA



SEVILLA

CURSO 2023-24

0. Índice
1. **Organización del Departamento y Justificación.**
 - 1.1. Organización del Departamento.
 - 1.2. Justificación.
2. **Referentes Legislativos.**
 - 2.1. Generales.
 - 2.2. Educación.
 - 2.3. Organización y Funcionamiento de los Centros.
 - 2.4. Atención a la Diversidad.
3. **Referente Contextual.**
 - 3.1. Características del Centro.
 - 3.2. Características de los Alumnos.
 - 3.3. Proyecto Educativo de Centro.
4. **Interdisciplinariedad.**
5. **Metodología del Departamento.**
 - 5.1. Estrategias Metodológicas.
 - 5.2. Metodología del Departamento.
 - 5.2.1. Estilos de Enseñanza.
 - 5.2.2. Estrategias.
6. **Objetivos de la Etapa Secundaria.**
 - 6.1. Objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria.
7. **Competencias Claves. Perfil de Salida.**
 - 7.1. Descriptores Operativos.
8. **Competencias Específicas de la Etapa Secundaria.**
9. **Saberes Básicos.**
 - 9.1. Saberes básicos de 1º ESO.
 - 9.2. Saberes básicos de 2º ESO.
 - 9.3. Saberes básicos de 3º ESO.
 - 9.4. Saberes básicos de 4º ESO.
10. **Situaciones de aprendizajes. Temporalización.**
11. **Aportación de la Materia al Desarrollo de los Elementos Transversales.**
12. **Aportación de la Materia al Desarrollo de la Competencia Lectora.**
13. **Evaluación.**
 - 13.1. Características de la Evaluación.
 - 13.2. Criterios de Evaluación.
 - 13.3. Instrumentos de Evaluación.
 - 13.4. Criterios de Calificación.
14. **Materiales Didácticos. Espacios e Instalaciones.**
 - 14.1. Espacios e Instalaciones.
 - 14.2. Materiales.
15. **Actividades Complementarias y Extraescolares.**
16. **Medidas de Atención a la Diversidad.**
 - 16.1. Programas de Refuerzo del Aprendizaje.
17. **Anexos.**
 - 17.1. Anexo 1. Normas de Clase.

17.2. Anexo 2. Ficha Médica.

1. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO Y JUSTIFICACIÓN

1.1. ORGANIZACIÓN DEL DEPARTAMENTO.

El Departamento de Educación Física del “I.E.S. Julio Verne” está constituido este año por l@s profesor@s:

D. Jorge Vázquez Pacheco	Funcionario Docente de EF con Destino Definitivo
D. Carlos de la Torre Gutiérrez	Funcionario Docente de EF con Destino Definitivo

En este curso académico 2020-21, se impartirá el área de Educación Física en:

SECUNDARIA OBLIGATORIA	BACHILLERATO
4 grupos de 1º ESO 4 grupos de 2º ESO 4 grupos de 3º ESO 4 grupos de 4º ESO	2 grupos de 1º BCH

En este curso académico 2020-21, el reparto de grupos es el siguiente:

PROFESOR/A	MATERIA	NIVEL	GRUPO
D. Jorge Vázquez Pacheco Jefe de Departamento (20 horas)	EF	2º ESO	A, B, C, D
	EF	3º ESO	A, B, C
	EF	4º ESO	A
	EF	1º BACH	A, B
D. Carlos de la Torre Gutiérrez Profesor de EF (20 horas)	EF	1º ESO	A, B C, D
	EF	3º ESO	D
	EF	4º ESO	B, C, D

1.2. JUSTIFICACIÓN.

Este Departamento se propone los siguientes objetivos a conseguir en los alumnos/as para el presente curso:

- ✚ Crear la necesidad de practicar algún deporte o actividad física, dentro y fuera del Centro, y conseguir la creación y desarrollo de unos hábitos deportivos mínimos.
- ✚ Conseguir que realicen la actividad física correctamente, respetando unas normas mínimas de higiene, realizando un calentamiento adecuado como preparación para esfuerzos más intensos, respetar los principios del entrenamiento (continuidad, progresión, multilateralidad, especificidad, ...).
- ✚ Seguir inculcando en nuestros alumnos/as la necesidad de cambiarse de ropa una vez realizada la actividad, para prevenir malos olores, evitar posibles resfriados y ayudar en la conservación de la salud.
- ✚ Demostrar un mínimo de compañerismo y respeto hacia sus compañeros y compañeras, sin que el afán competitivo prime sobre la deportividad y la tolerancia.
- ✚ Seguir insistiendo en el respeto y cuidado del material y de las instalaciones,

- haciéndoles partícipes de su conservación y mejora.
- ✚ Emplear los tipos de metodología didáctica necesarias con el fin de conseguir un mínimo de autonomía y responsabilidad del alumno/a en el ámbito de la asignatura.
 - ✚ Ampliar los materiales y recursos didácticos necesarios para el correcto funcionamiento de las clases.
 - ✚ Realizar cursos de formación del profesorado: aplicación de nuevas tendencias deportivas dentro del aula; aplicación de los temas transversales dentro del aula, la dinámica de grupos; nuevas tecnologías ...

Las reuniones del Departamento se realizarán semanalmente de manera ordinaria, además del contacto diario que creemos imprescindible para la buena coordinación de instalaciones, materiales y asuntos urgentes que tengamos que tratar. El jefe del Departamento redactará un acta de cada reunión donde se expongan los temas tratados y los acuerdos conseguidos.

Después de anunciar el orden del día, se comentarán los temas a tratar y se dialogará en el caso de toma de decisiones, intentando siempre llegar a un consenso.

En dichas reuniones, el Jefe del Departamento informará de los acuerdos y novedades expuestos en la última reunión del ETCP y reunión de Área celebrada, además de los puntos del día que considere necesarios para el buen funcionamiento del Departamento, entre ellos, la revisión del desarrollo de la Programación.

Al final de curso se evaluará el trabajo realizado por el Departamento, analizando el grado de consecución de los objetivos planteados a principio de curso y valorando cada profesor el trabajo realizado por él mismo y los resultados académicos obtenidos por los alumnos/as, reflejándolo en la Memoria final del Departamento.

2. REFERENTES LEGISLATIVOS.

2.1.GENERALES.

- ✚ Constitución española de 1978 (Art. 27) – Educación como un derecho para todos los ciudadanos.
- ✚ Constitución española de 1978 (Art. 44.3) - Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio.

2.2.EDUCACIÓN.

- ✚ Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (LOMLOE).
- ✚ Ley 17/2007 de 10 de diciembre de Educación en Andalucía (LEA).
- ✚ REAL DECRETO 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria (BOE 30-03-2022).

- ✚ DECRETO 102/2023, de 9 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía (BOJA 15-05-2023).
- ✚ ORDEN de 30 de mayo de 2023, 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 y a las diferencias individuales, se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre las diferentes etapas educativas (BOJA 02-06-2023).

2.3.ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LOS CENTROS.

- ✚ Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero – Requisitos mínimos de los centros.
- ✚ Decreto 200/1997 de 3 de septiembre – Reglamento Orgánico de los institutos de ESO.
- ✚ Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- ✚ Decreto 301/2009 de 14 de julio – Calendario y jornada escolar.
- ✚ Orden 18 de diciembre de 1998 – Actividades complementarias y extraescolares.

2.4.ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

- ✚ Decreto 167/2003 – necesidades educativas especiales y condiciones sociales desfavorecidas.
- ✚ Decreto 147/2002 – Necesidades educativas especiales y capacidades personales.
- ✚ Orden 25 de julio de 2008 – Atención a la diversidad en Andalucía.
- ✚ Orden 15 de mayo de 2006 – I Plan de Igualdad entre Hombres y Mujeres en Educación.

3. REFERENTE CONTEXTUAL.

Esta programación pertenece al Proyecto Educativo del Departamento de Educación Física del Centro “IES JULIO VERNE” de Sevilla. El centro educativo será nuestro punto de referencia, por tanto, hemos tenido en cuenta sus características, número de alumnos y profesores, instalaciones y material disponibles, sus costumbres y tradiciones en el desarrollo de nuestra Área de Educación Física, que serán factores esenciales en la configuración de nuestra planificación. Cuando hablamos del centro educativo también nos referimos al entorno local del mismo, ya que su ubicación condiciona mucho el posible tratamiento que le podamos dar a la Educación Física. Hemos considerado la utilización de parques próximos que son de fácil acceso.

3.1.CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO.

- Ubicación: Sevilla
- Número de unidades: 28 unidades.
- Número de alumnos: 740 alumnos.
- Claustro: 66 profesores.
- Edificio: 30 años de antigüedad, en buenas condiciones.

- Instalaciones deportivas: Gimnasio Cubierto, 2 Pistas polideportivas cementadas, un espacio libre de albero bastante grande en medio de ambas pistas y un porche techado.
- Espacios naturales cercanos: Parque pequeño a 100m y Parque de Miraflores (muy grande) a 500m

Analizada la situación del entorno y su repercusión sobre los alumnos y su conducta, observamos:

- El entorno presenta un nivel socio-económico medio-bajo, se trata de un barrio obrero principalmente.
- Ambiente deportivo centrado sobre todo en el fútbol (muchos niños terminan en la cantera del Sevilla y Betis F.C.), y también, hay una minoría que practican rugby y algunas niñas voleibol.
- Problemas de salud (sedentarismo, obesidad, asma, alergias,)

3.2.CARACTERÍSTICAS DE LOS ALUMNOS/AS.

A) Niveles de desarrollo motor y maduración: existe una heterogeneidad en cuando al desarrollo de los alumnos/ as, encontrando alumnos/ as/ con una talla, peso y altura considerables y otros/as que poseen dichos parámetros de etapas anteriores. Por ende, la generalidad de los alumnos/as que poseen unos índices antropométricos mayores, presentan: carencias en la coordinación general, esquema corporal, disociación segmentaria, agilidad, habilidad, etc., una resistencia y flexibilidad deficientes, un aumento significativo en el nivel de fuerza, y a causa de este incremento un aumento en la velocidad de desplazamiento. Por el contrario, los alumnos/ as de parámetros antropométricos menores presentan: buena coordinación general, esquema corporal, disociación segmentaria, agilidad y habilidad, etc., una resistencia y flexibilidad aceptable, un nivel de fuerza medio, y una considerable velocidad de reacción. Además, los alumnos/ as deberán rellenar a principio de curso un cuestionario en el que se detallarán: edad, peso, altura, patologías cardíacas, endocrinas, respiratorias, etc., así como otra serie de datos importantes para el desarrollo de actividad física (resultados test de CF).

B) Conocimientos y experiencias previas: teniendo como punto de partida la procedencia de los alumnos/as y gracias a la información proveniente del departamento de E.F., conocemos las capacidades, intereses y necesidades de la mayor parte de los alumnos/as. Podemos enumerar los contenidos tratados en el año anterior:

1. Condición física: capacidades físicas básicas. Fuerza, flexibilidad y resistencia aeróbica (mediante juegos y Carrera continua); principios básicos de entrenamiento, toma de FC, etc.
2. Salud y Calidad de vida: hábitos de higiene y salud posturales y alimenticios; actitud crítica ante productos nocivos (alcohol, drogas, tabaco, etc.); calentamiento general, etc.
2. Juegos y deportes: juegos predeportivos de deportes colectivos, individuales y de adversario. Voleibol y fútbol como deportes colectivos y bádminton y tenis como deporte de adversario, etc.

3. Expresión corporal: bailes de salón; utilización de la postura y el gesto como elemento de comunicación (mimodramas); actividades de relajación, etc.
4. Actividad física en el medio natural: cicloturismo y senderismo. Actividades de rastreo e iniciación a los recorridos de Orientación, etc.

Sin embargo, a principio de curso pasaremos un cuestionario para que nos transmitan que conocen o han realizado otros años y que desearían tratar en éste.

C) Experiencia en la metodología empleada. En este instituto la Educación Física tiene tradición por su buen tratamiento y los alumnos están acostumbrados a trabajar de formas muy variadas, desde estilos de enseñanzas más tradicionales como la asignación de tareas, como estilos más innovadores y cognoscitivos como los creativos. (Delgado Noguera, MA. 1991).

D) Procedencia: casi el 80% de los alumnos/ as de este curso proceden del mismo barrio y han cursado sus estudios previos en el mismo centro.

3.3.PROYECTO EDUCATIVO DEL CENTRO.

- ✚ Desde el área de Educación Física, basamos nuestra actividad tomando como referencia las Líneas de Actuación Pedagógica enunciadas en el punto 4 del P.E.
- ✚ Para la distribución de materias se priorizan los criterios pedagógicos establecidos en el punto 4.2 del P.E., considerando dentro del departamento el valor de la especialización del docente como fundamental a la hora de la elección de los niveles educativos.
- ✚ La coordinación y concreción de los contenidos curriculares se realiza en reuniones de departamento y quedará explicitado en la presente programación conforme se establece en el Punto 5 del P.E.
- ✚ La evaluación se realizará conforme al marco legal ya mencionado en el punto anterior empleando como referente los Criterios de Evaluación, que nos ofrecerán el grado de consecución de los objetivos y competencias correspondientes de la materia, (punto 7 del P.E.).
- ✚ La Atención a la Diversidad dentro del aula ordinaria y dentro del Aula Taller, se realiza conforme a los objetivos establecidos en el documento Anexo a P.E. “Atención a la Diversidad”, en su punto 3.1.
- ✚ El alumnado con la materia pendiente de cursos anteriores contará con actividades diseñadas por el departamento para su consiguiente recuperación y evaluación, conforme al apartado 9 del P.E.
- ✚ Los criterios de organización del tiempo escolar para la materia de Educación Física, se organizan en torno a las necesidades de utilización de materiales e instalaciones deportivas para las clases.
- ✚ La evaluación interna del departamento se efectuará siguiendo las indicaciones del P.E. apartado 7.11.
- ✚ La Programación se elabora conforme modelo establecido en el P.E. en el apartado 21.

4. INTERDISCIPLINARIEDAD.

Trabajos en común con otras materias o departamentos. A continuación, se detallan:

Ciencias naturales:

- Técnicas naturales de orientación (sol, musgo, estrellas, etc.)
- Respeto y concienciación hacia el medio ambiente.
- Participación en las actividades “extraescolares” en entornos naturales para además de realizar deporte en la naturaleza, conocer la vegetación de la zona y así poner en práctica los conocimientos aprendidos en el aula de forma teórica.

Matemáticas:

- Uso de situaciones espaciales en relación con la formación de figuras geométricas (tipos de triángulos, rombo, trapecio, ...) y formaciones grupales.
- Uso de los diferentes tipos de grados (90°, 180°, 360°, ...) en el trabajo de los giros y en la utilización de los planos de orientación.
- Representación gráfica, de la frecuencia cardiaca en diferentes momentos. (Zona Actividad).

Lengua Castellana:

- Fichas de lecturas relacionadas con la salud.
- Apuntes teóricos.
- Presentaciones orales de trabajos.

Ciencias Sociales:

- Orígenes del deporte.

Música:

- Desarrollo de diferentes elementos musicales: compás, tiempo, ritmo, duración, pulso, etc.




Lengua Extranjera:

- Utilización de terminología específica extranjera (fairplay, footing, ball, racket, physicalfitness, etc.)

5. METODOLOGÍA.

5.1. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS.

Las estrategias metodológicas contribuirán a:

-  Los estilos de enseñanza y aprendizaje y las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyan óptimamente al **desarrollo integral** del alumnado y a la mejora de su calidad de vida.
-  Se utilizarán tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la **individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación** del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.
-  La Educación Física debe contribuir a contrarrestar la influencia de los **estereotipos** de género u otros rasgos de exclusión social y contribuir a la

consecución de una igualdad real y efectiva de oportunidades. Los contenidos se abordarán desde una perspectiva de igualdad real y efectiva de género, de manera que todo el alumnado pueda sentirse identificado.

- ✚ Se fomentará la actividad física inclusiva, respondiendo a las necesidades propias de la **diversidad** del alumnado.
- ✚ Se buscará que las tareas impliquen responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la **autonomía** en la organización y realización del trabajo. El alumnado podrá participar en la toma de decisiones sobre las normas de clase, la elección de actividades, y la evaluación, entre otros aspectos.
- ✚ En relación a la evaluación, se fomentará la evaluación compartida, promoviendo también la **autoevaluación** del alumnado.
- ✚ Se reconocerá y apoyará el progreso del alumnado, partiendo y respetando sus características individuales. Se debe tener en cuenta la importancia del conocimiento de resultados para la motivación del alumnado en su progreso y evolución, por lo que se utilizarán diferentes tipos de **feedback** adaptados a cada persona y a cada situación.
- ✚ Se garantizará que la práctica física se desarrolle en las condiciones de **seguridad** necesarias. Para ello se deben minimizar los posibles riesgos y se deberá implementar protocolos de actuación en caso de accidente.
- ✚ Se fomentará un uso adecuado de **Internet** y las redes sociales, así como de aplicaciones o dispositivos tecnológicos propios del ámbito educativo de esta etapa educativa.
- ✚ Se usará la **Plataforma Classroom** en todos los niveles para dar los aspectos más teóricos de la materia.

5.2.METODOLOGÍA DEL DEPARTAMENTO.

Partiendo de las estrategias metodológicas que nos marca la normativa, destacamos a continuación los principales principios metodológicos que guían nuestra actuación docente:

- ✚ Partir del nivel de desarrollo de alumnado.
- ✚ Partir de los conocimientos previos del alumnado, construyendo así aprendizajes significativos y funcionales.
- ✚ Enseñar al alumnado a aprender a aprender, desarrollando su autonomía. Aprendizaje pro-descubrimiento.
- ✚ Necesidad de una intensa actividad por parte del alumnado, fomentando su interacción social.
- ✚ Potenciar las actividades lúdicas. El juego es una de las actividades más importantes.
- ✚ Importancia del aprendizaje mediado, profesor y familia. El profesor es un mediador del aprendizaje.
- ✚ Atender a la diversidad de intereses, motivaciones y capacidades y adecuar el proceso educativo al contexto del centro. Partiremos de la realidad próxima y cercana del alumno/ a.

- ✚ Adecuada organización del ambiente escolar (espacios, recursos materiales y distribución del tiempo).
- ✚ Fomentar el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
- ✚ Uso de **Classroom** en todos los niveles para dar los aspectos más teóricos de la materia.

Los principios metodológicos, han de servirnos de base para la construcción de “aprendizajes significativos”, garantizar la funcionalidad de los aprendizajes, adaptarse a la diversidad de los alumnos, utilizar el juego como forma de aprendizaje natural del alumno.

5.2.1. ESTILOS DE ENSEÑANZA.

Entendemos por estilo de enseñanza “el modo o forma que adoptan las relaciones entre los elementos personales del proceso de enseñanza y aprendizaje”, y que se manifiestan en el diseño instructivo y a través de la presentación de la materia por parte del profesor, forma de organizar la clase y de relacionarse con el alumnado, ...

Son un conjunto de recursos que le dan un carácter propio al proceso de enseñanza. Serán variados y dependerán de la actividad a desarrollar; así utilizaremos estilos más directivos en actividades que exijan una mayor intervención del profesor (explicaciones teóricas referidas a aspectos como posiciones, ayudas técnicas...). De la misma manera abogaremos por estilos menos directivos (resolución de problemas, descubrimiento guiado, ...) favoreciendo los principios de actividad y funcionalidad y respetando las posibilidades de cada alumno; de esta forma se producirán aprendizajes significativos enmarcados en un clima afectivo, agradable y lúdico. Así mismo, se intentará lograr el equilibrio entre los diferentes agrupamientos de alumnos (gran grupo, pequeño grupo, parejas y trabajo individual...), con correcciones masivas para los errores generales e individuales para los errores concretos.

Nosotros vamos a utilizar los siguientes (aplicando el más adecuado a cada situación en función de un análisis previo de la misma y haciendo más hincapié en los EE. Cognitivos):

- Estilos tradicionales: Mando Directo y Asignación de Tareas.
- Estilos individualizadores: Enseñanza recíproca, grupos reducidos y micro-enseñanza.
- Estilos Participativos: Trabajo por grupos.
- Estilos socializadores: Trabajo en grupo.
- Estilos cognitivos: Descubrimiento Guiado y Resolución de problemas.
- Estilos creativos.

Los métodos basados en la **reproducción** (tradicional) el alumno reproduce de la forma más fiel el modelo propuesto, utilizado para el aprendizaje de gestos técnicos que se han demostrado como los más eficaces para una exigencia en la ejecución

En los métodos basados en el **descubrimiento** guiado (implica de forma activa al alumno) el alumno desarrolla, crea, participa y elabora respuestas motrices.

Toda la metodología procurará acercarse siempre al objetivo último del planteamiento didáctico: la experimentación del alumnado sobre las Habilidades gimnásticas y el desarrollo de la capacidad creativa.

5.2.2. ESTRATEGIAS.

Son los recursos que se utilizan para dirigir un ejercicio o actividad deportiva. El aprendizaje de los contenidos propios de las tareas y actividades que se presenten al alumno se afrontará partiendo de diferentes estrategias (analítica-global). Unas u otras se utilizarán teniendo en cuenta diferentes factores como: las características de las tareas a enseñar, los logros de aprendizaje pretendidos, la organización de la tarea, etc. Utilizaremos tanto estrategias globales a base de juegos, como estrategias analíticas en aquellas actividades de gran complejidad donde podamos descomponer la tarea en partes más sencillas.

En aquellas tareas en las que el grado de complejidad se centre en el mecanismo de percepción se utilizará una estrategia de práctica global con polarización de la atención, planteándole al alumno la tarea en todo su conjunto, pero guiándole para ayudarle a desarrollar la atención selectiva. A la vez que se utilizará como técnica de enseñanza el descubrimiento permitiendo al alumno desarrollar su capacidad de indagación y descubrimiento favoreciendo la formación integral del mismo.

En aquellas tareas en las que el grado de complejidad se centre en el mecanismo de decisión utilizaremos el mismo estilo y técnicas de enseñanza a través de la cual el alumno va a enfrentarse por sí mismo a sin duda a la resolución de un problema, con suficientes elementos de juicio y una intervención adecuada del profesor que le permita salir con éxito de la realización.

En aquellas tareas en las que el grado de complejidad se centre en el mecanismo de ejecución utilizaremos siempre que se pueda una estrategia de practica global, excepto en aquellos casos en los que sea un freno para la evolución en el aprendizaje. En estos casos utilizaremos llevaremos a cabo la enseñanza a través de una instrucción directa y una estrategia analítica.

Por otra parte, reflejaremos algunas de las técnicas dentro de las diferentes programaciones:

Entre las técnicas para la identificación de conocimientos previos destacamos:

- Los diálogos.
- Los cuestionarios escritos.
- Pruebas y Test Motores.
- Los mapas cognitivos.

Entre las Técnicas para la adquisición de nuevos contenidos podemos subrayar:

Comentarios de texto: tienen como objetivo que el alumno capte, con precisión y profundidad lo que el texto comunica y que esa captación contribuya a la evolución de sus conocimientos tanto desde la perspectiva relacionada con los conceptos, como la relacionada con el dominio de procedimientos y el desarrollo de actitudes. Para la

aplicación de esta técnica es necesario que el alumno este motivado y para ello es imprescindible que posea unos conocimientos previos básicos relacionados con el texto que va a ser comentado.

- La exposición oral: se trata de la técnica más usada en la puesta en práctica de las estrategias expositivas. Desde la perspectiva de los alumnos su valor formativo es amplísimo, dado que favorece el desarrollo de autodominio y de la autoconfianza, de la capacidad de razonamiento y ayuda a la disciplina del pensamiento.
- El debate y el coloquio: utilizaremos la técnica del debate cuando pueden presentarse posiciones contrarias alrededor de un tema debiendo defenderse una postura o su contraria. Por otra parte, utilizaremos la técnica del coloquio cuando los alumnos que intervienen en el tratamiento de un tema exponen sus diferentes puntos de vista, sus opiniones, la información de la que disponen, etc.
- Los mapas de contenido.
- La investigación bibliográfica.

6. OBJETIVOS DE LA ETAPA DE SECUNDARIA

6.1.OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA.

Conforme a lo dispuesto en el artículo 5 del Decreto 102/2023, de 9 de mayo de 2023. la Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y alumnas las capacidades que les permitan:

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, 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. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.
- f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

- g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.
- h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propia y de las demás personas, apreciando los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como otros hechos diferenciadores como el flamenco, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, 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, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora, reconociendo la riqueza paisajística y medioambiental andaluza.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.
- m) Conocer y apreciar la peculiaridad lingüística andaluza en todas sus variedades.
- n) Conocer y respetar el patrimonio cultural de Andalucía, partiendo del conocimiento y de la comprensión de nuestra cultura, reconociendo a Andalucía como comunidad de encuentro de culturas.

7. COMPETENCIAS CLAVES. PERFIL DE SALIDA

7.1.DESCRIPTORES OPERATIVOS

COMPETENCIA EN COMUNICACIÓN LINGÜÍSTICA (CCL)

La competencia en comunicación lingüística supone interactuar de forma oral, escrita, signada o multimodal de manera coherente y adecuada en diferentes ámbitos y contextos y con diferentes propósitos comunicativos. Implica movilizar, de manera consciente, el conjunto de conocimientos, destrezas y actitudes que permiten comprender, interpretar y valorar críticamente mensajes orales, escritos, signados o multimodales evitando los riesgos de manipulación y desinformación, así como comunicarse eficazmente con otras personas de manera cooperativa, creativa, ética y respetuosa. La competencia en comunicación lingüística

constituye la base para el pensamiento propio y para la construcción del conocimiento en todos los ámbitos del saber. Por ello, su desarrollo está vinculado a la reflexión explícita acerca del funcionamiento de la lengua en los géneros discursivos específicos de cada área de

conocimiento, así como a los usos de la oralidad, la escritura o la signación para pensar y para

aprender. Por último, hace posible apreciar la dimensión estética del lenguaje y disfrutar de la cultura literaria.

Al terminar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal, iniciándose progresivamente en el uso de la coherencia, corrección y adecuación en diferentes ámbitos

personal, social y educativo y participa de manera activa y adecuada en interacciones comunicativas, mostrando una actitud respetuosa, tanto para el intercambio de información y creación de conocimiento como para establecer vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud reflexiva textos orales, escritos, signados o multimodales de relativa complejidad correspondientes a diferentes ámbitos personal, social y educativo, participando de manera activa e intercambiando opiniones en diferentes contextos y situaciones para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee de manera autónoma obras diversas adecuadas a su edad y selecciona las más cercanas a sus propios gustos e intereses, reconociendo muestras relevantes del patrimonio literario como un modo de simbolizar la experiencia individual y colectiva, interpretando y creando obras con intención literaria, a partir de modelos dados, reconociendo la lectura como fuente de enriquecimiento cultural y disfrute personal.

COMPETENCIA PLURILINGÜE (CP)

La competencia plurilingüe implica utilizar distintas lenguas, orales o signadas, de forma apropiada y eficaz para el aprendizaje y la comunicación. Esta competencia supone reconocer y respetar los perfiles lingüísticos individuales y aprovechar las experiencias propias para desarrollar estrategias que permitan mediar y hacer transferencias entre lenguas, incluidas las clásicas, y, en su caso, mantener y adquirir destrezas en la lengua o lenguas familiares y en las lenguas oficiales. Integra, asimismo, dimensiones históricas e interculturales orientadas a conocer, valorar y respetar la diversidad lingüística y cultural de la sociedad con el objetivo de fomentar la convivencia democrática.

Al terminar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:

CP1. Usa con cierta eficacia una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas breves, sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos y frecuentes de los ámbitos personal, social y educativo.

CP2. A partir de sus experiencias, utiliza progresivamente estrategias adecuadas que le permiten comunicarse entre distintas lenguas en contextos cotidianos a través del uso de transferencias que le ayuden a ampliar su repertorio lingüístico individual.

CP3. Conoce, respeta y muestra interés por la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno próximo, permitiendo conseguir su desarrollo personal y valorando su importancia como factor de diálogo, para mejorar la convivencia y promover la cohesión social.

COMPETENCIA MATEMÁTICA Y COMPETENCIA EN CIENCIA, TECNOLOGÍA E INGENIERÍA (STEM)

La competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (competencia STEM por sus siglas en inglés) entraña la comprensión del mundo utilizando los métodos científicos, el pensamiento y representación matemáticos, la tecnología y los métodos de la ingeniería para transformar el entorno de forma comprometida, responsable y sostenible. La competencia matemática permite desarrollar y aplicar la perspectiva y el razonamiento matemáticos con el fin de resolver diversos problemas en diferentes contextos. La competencia en ciencia conlleva la comprensión y explicación del entorno natural y social, utilizando un conjunto de conocimientos y metodologías, incluidas la observación y la experimentación, con el fin de plantear preguntas y extraer conclusiones basadas en pruebas para poder interpretar y transformar el mundo natural y el contexto social. La competencia en tecnología e ingeniería comprende la aplicación de los conocimientos y metodologías propios de las ciencias para transformar nuestra sociedad de acuerdo con las necesidades o deseos de las personas en un marco de seguridad, responsabilidad y sostenibilidad.

Al terminar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:

STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios de la actividad matemática en situaciones habituales de la realidad y aplica procesos de razonamiento y estrategias de resolución de problemas, reflexionando y comprobando las soluciones obtenidas.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora,

mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

STEM3. Realiza proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, buscando soluciones, de manera creativa e innovadora, mediante el trabajo en equipo a los problemas a los que se enfrenta, facilitando la participación de todo el grupo, favoreciendo la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia para avanzar hacia un futuro sostenible.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes centrados en el análisis y estudios de casos vinculados a experimentos, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos, en diferentes formatos (tablas, diagramas, gráficos, fórmulas, esquemas...) y aprovechando de forma crítica la cultura digital, usando el lenguaje matemático apropiado, para adquirir, compartir y transmitir nuevos conocimientos.

STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.

COMPETENCIA DIGITAL (CD)

La competencia digital implica el uso seguro, saludable, sostenible, crítico y responsable de las tecnologías digitales para el aprendizaje, para el trabajo y para la participación en la sociedad, así como la interacción con estas. Incluye la alfabetización en información y datos, la comunicación y la colaboración, la educación mediática, la creación de contenidos digitales (incluida la programación), la seguridad (incluido el bienestar digital y las competencias relacionadas con la ciberseguridad), asuntos relacionados con la ciudadanía digital, la privacidad, la propiedad intelectual, la resolución de problemas y el pensamiento computacional y crítico.

Al terminar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:
CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.
CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.
CD3. Participa y colabora a través de herramientas o plataformas virtuales que le permiten interactuar y comunicarse de manera adecuada a través del trabajo cooperativo, compartiendo contenidos, información y datos, para construir una identidad digital adecuada, reflexiva y cívica, mediante un uso activo de las tecnologías digitales, realizando una gestión responsable de sus acciones en la red.
CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla, siguiendo indicaciones, algunos programas, aplicaciones informáticas sencillas y determinadas soluciones digitales que le ayuden a resolver problemas concretos y hacer frente a posibles retos propuestos de manera creativa, valorando la contribución de las tecnologías digitales en el desarrollo sostenible, para poder llevar a cabo un uso responsable y ético de las mismas.
COMPETENCIA PERSONAL, SOCIAL Y DE APRENDER A APRENDER (CPSAA)
La competencia personal, social y de aprender a aprender implica la capacidad de reflexionar sobre uno mismo para autoconocerse, aceptarse y promover un crecimiento personal constante; gestionar el tiempo y la información eficazmente; colaborar con otros de forma constructiva; mantener la resiliencia; y gestionar el aprendizaje a lo largo de la vida. Incluye también la capacidad de hacer frente a la incertidumbre y a la complejidad; adaptarse a los cambios; aprender a gestionar los procesos metacognitivos; identificar conductas contrarias a la convivencia y desarrollar estrategias para abordarlas; contribuir al bienestar físico, mental y emocional propio y de las demás personas, desarrollando habilidades para cuidarse a sí mismo y a quienes lo rodean a través de la corresponsabilidad; ser capaz de llevar una vida orientada al futuro; así como expresar empatía y abordar los conflictos en un contexto integrador y de apoyo.
Al terminar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:
CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.
CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés...), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.
CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias

<p>cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.</p> <p>CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.</p> <p>CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.</p>
<p>COMPETENCIA CIUDADANA (CC)</p>
<p>La competencia ciudadana contribuye a que alumnos y alumnas puedan ejercer una ciudadanía responsable y participar plenamente en la vida social y cívica, basándose en la comprensión de los conceptos y las estructuras sociales, económicas, jurídicas y políticas, así como en el conocimiento de los acontecimientos mundiales y el compromiso activo con la sostenibilidad y el logro de una ciudadanía mundial. Incluye la alfabetización cívica, la adopción consciente de los valores propios de una cultura democrática fundada en el respeto a los derechos humanos, la reflexión crítica acerca de los grandes problemas éticos de nuestro tiempo y el desarrollo de un estilo de vida sostenible acorde con los Objetivos de Desarrollo Sostenible planteados en la Agenda 2030.</p>
<p>Al terminar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:</p>
<p>CC1. Comprende ideas y cuestiones relativas a la ciudadanía activa y democrática, así como a los procesos históricos y sociales más importantes que modelan su propia identidad, tomando conciencia de la importancia de los valores y normas éticas como guía de la conducta individual y social, participando de forma respetuosa, dialogante y constructiva en actividades grupales en cualquier contexto.</p> <p>CC2. Conoce y valora positivamente los principios y valores básicos que constituyen el marco democrático de convivencia de la Unión Europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando, de manera progresiva, en actividades comunitarias de trabajo en equipo y cooperación que promuevan una convivencia pacífica, respetuosa y democrática de la ciudadanía global, tomando conciencia del compromiso con la igualdad de género, el respeto por la diversidad, la cohesión social y el logro de un desarrollo sostenible.</p> <p>CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.</p> <p>CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia y dependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales locales y globales, promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.</p>
<p>COMPETENCIA EMPRENDEDORA (CE)</p>
<p>La competencia emprendedora implica desarrollar un enfoque vital dirigido a actuar sobre oportunidades e ideas, utilizando los conocimientos específicos necesarios para generar resultados de valor para otras personas. Aporta estrategias que permiten adaptar la mirada para detectar necesidades y oportunidades; entrenar el pensamiento para</p>

analizar y evaluar el entorno, y crear y replantear ideas utilizando la imaginación, la creatividad, el pensamiento estratégico y la reflexión ética, crítica y constructiva dentro de los procesos creativos y de innovación; y despertar la disposición a aprender, a arriesgar y a afrontar la incertidumbre. Asimismo, implica tomar decisiones basadas en la información y el conocimiento y colaborar de manera ágil con otras personas, con motivación, empatía y habilidades de comunicación y de negociación, para llevar las ideas planteadas a la acción mediante la planificación y gestión de proyectos sostenibles de valor social, cultural y económico-financiero.

Al terminar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:

CE1. Se inicia en el análisis y reconocimiento de necesidades y hace frente a retos con actitud crítica, valorando las posibilidades de un desarrollo sostenible, reflexionando sobre el impacto que puedan generar en el entorno, para plantear ideas y soluciones originales y sostenibles en el ámbito social, educativo y profesional.

CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.

CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.

COMPETENCIA EN CONCIENCIA Y EXPRESIONES CULTURALES (CCEC)

La competencia en conciencia y expresiones culturales supone comprender y respetar el modo en que las ideas, las opiniones, los sentimientos y las emociones se expresan y se comunican de forma creativa en distintas culturas y por medio de una amplia gama de manifestaciones artísticas y culturales. Implica también un compromiso con la comprensión, el desarrollo y la expresión de las ideas propias y del sentido del lugar que se ocupa o del papel que se desempeña en la sociedad.

Asimismo, requiere la comprensión de la propia identidad en evolución y del patrimonio cultural en un mundo caracterizado por la diversidad, así como la toma de conciencia de que el arte y otras manifestaciones culturales pueden suponer una manera de mirar el mundo y de darle forma.

Al terminar la enseñanza básica, el alumno o la alumna:

CCEC1. Conoce y aprecia con sentido crítico los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, tomando conciencia de la importancia de su conservación, valorando la diversidad cultural y artística como fuente de enriquecimiento personal.

CCEC2. Reconoce, disfruta y se inicia en el análisis de las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, desarrollando estrategias que le permitan distinguir tanto los diversos canales y medios como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones, desarrollando, de manera progresiva, su autoestima y creatividad en la expresión, a través de su propio cuerpo, de producciones artísticas y culturales, mostrando empatía, así como una actitud colaborativa, abierta y respetuosa en su relación con los demás.

CCEC4. Conoce y se inicia en el uso de manera creativa de diversos soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, seleccionando las más adecuadas

a su propósito, para la creación de productos artísticos y culturales tanto de manera individual como colaborativa y valorando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral.

8. COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ETAPA SECUNDARIA.

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

La adquisición de esta competencia específica se alcanzará a través de la participación positiva en una variada gama de propuestas físico-deportivas que, además de conocer y experimentar, proporcionarán al conjunto del alumnado un amplio repertorio de herramientas con las que comenzar a gestionar, planificar y autorregular su práctica motriz, así como otros elementos que condicionan la salud. Esta competencia de carácter transdisciplinar impregna a la globalidad de la materia de Educación Física.

Los estilos de vida activos y saludables se nutren de un conjunto de hábitos (alimenticios, de actividad física, de higiene postural, etc.), y para que dichos hábitos sean asumidos como propios por los alumnos y alumnas, es preciso generar una predisposición positiva hacia la realización de determinados comportamiento y hábitos de manera repetida.

Ello requiere proponer tanto situaciones de aprendizaje satisfactorias, saludables y seguras para los alumnos y alumnas, como proporcionarles conocimientos suficientes para que puedan identificar y valorar las consecuencias positivas y negativas de determinadas conductas.

Se puede, por tanto, abordar esta competencia desde la participación activa en las actividades físicas, la alimentación saludable, la educación postural, el cuidado del cuerpo, el autoconcepto, la autoestima, la imagen percibida en el campo de la actividad física y el deporte o el análisis de los comportamientos antisociales y discriminatorios, las características de la actividad física saludable y segura y los malos hábitos para la salud que se producen en contextos cotidianos y/o vinculados con el deporte y la práctica de actividad física, entre otros.

Existen distintas fórmulas y contextos de aplicación para materializar estos aprendizajes, comenzando por la planificación personal de la práctica motriz o el análisis de diferentes aspectos para el mantenimiento de una dieta saludable, pasando por el análisis crítico de situaciones que tengan que ver con la motricidad, hasta los primeros auxilios, la relajación y respiración, la prevención de lesiones o la participación en una amplia gama de propuestas físico-deportivas que aporten contexto a todo lo anterior a través de la transferencia a su vida cotidiana.

La utilización de la tecnología debe permitir que el alumnado indague e investigue acerca de cada elemento y contexto de aplicación de los hábitos de vida saludables, participando de manera activa en plataformas virtuales que actúen como soporte para el intercambio de información y comunicación. El buen uso de la tecnología debe ser aliada desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente en esta competencia, en la lucha contra el sedentarismo y las llamadas enfermedades hipocinéticas ocasionadas, en gran medida, por el aumento del tiempo de exposición a las pantallas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Esta competencia implica tomar decisiones ajustadas a las circunstancias, definir metas, elaborar planes sencillos, secuenciar acciones, ejecutar lo planificado, analizar qué ocurre durante el proceso, cambiar de estrategia si es preciso y valorar finalmente el resultado.

Se erige pues esta competencia como motor de un aprendizaje experiencial, en el cual, la reflexión constante sobre cómo aprendemos, es la que consolida el aprendizaje, y por ello precisa de evaluación con instrumentos que propicien dichos procesos. Sin embargo, es importante destacar que todo ello se debe producir en el seno de prácticas motrices con diferentes lógicas internas (individual, de cooperación, de oposición o de colaboración-oposición) con objetivos variados y en contextos de certidumbre e incertidumbre.

Estos aspectos deberán desarrollarse en contextos de práctica muy variados. Entre ellos podrían destacarse los proyectos y montajes relacionados con las combas, los malabares, las actividades acrobáticas o las circenses; los desafíos físicos cooperativos, la dramatización de cuentos motrices y, por supuesto, los deportes.

En relación con estos últimos y a modo de ejemplos es posible encontrar distintas manifestaciones según sus características, desde juegos deportivos de invasión (ringol, floorball, ultimate, lacrosse, rugby escolar, tripela, kinball, tchoukball, balonkorf, colpbol, baloncodo, cordoball, goubak, fútbol 7, minibalonmano, minibasket, baloncesto) con o sin oposición regulada, hasta juegos de red y muro (pinfuvote, voleibol, frontenis, pickleball, paladós por poner algunos ejemplos), pasando por deportes de campo y bate (rounders, softball, beisbol, entre otros), de blanco y diana (boccia, tiro con arco o similares), de lucha (judo, esgrima u otras modalidades autóctonas de lucha, entre otros) o de carácter individual (skate, orientación, gimnasia deportiva o atletismo y sus modalidades, entre otros). Para garantizar una oferta variada, al término de la etapa, el alumnado tendrá que haber participado en al menos una manifestación deportiva de cada categoría. Cumplido este requisito será posible repetir alguna categoría, pero priorizando, en la medida de lo posible y según las circunstancias concretas de cada centro, las manifestaciones menos conocidas por el alumnado y/o que destaquen por su carácter mixto o inclusivo.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se

participa.

Esta competencia específica se sitúa en el punto de convergencia entre lo personal, lo social y lo ético. Desde ella se ponen en juego las capacidades relativas al servicio de metas personales y/o de equipo, especialmente en contextos que requieren de esfuerzo y perseverancia, activando la automotivación y la actitud positiva para afrontar retos, regulando la impulsividad, tolerando la frustración y perseverando ante las dificultades. Dentro del plano personal, también conlleva la identificación y concienciación de las emociones y sentimientos que se viven en el seno de la práctica motriz, la expresión positiva de estas y su regulación en aras de amortiguar de forma constructiva los efectos de las emociones y sentimientos desagradables que genera, así como de promocionar las emociones agradables. Igualmente, el desarrollo de esta competencia establece una relación entre el aprendizaje competencial y el desarrollo emocional del alumnado.

La Educación Física debe abordar este enfoque partiendo de situaciones de aprendizaje para el desarrollo de la concienciación, reconocimiento y regulación de las emociones, y que potencie la autonomía emocional, permitiéndoles el desarrollo de esta competencia específica.

El plano colectivo implica poner en juego habilidades sociales para afrontar la interacción con las personas con las que se converge en la práctica motriz. Se trata de dialogar, debatir, contrastar ideas y ponerse de acuerdo para resolver situaciones, expresar propuestas, pensamientos y emociones, escuchar activamente y actuar con asertividad. Como consecuencia de ello, se abarcarán situaciones de arbitraje y mediación contextualizadas en las prácticas deportivas que se practiquen.

También se pretende incidir a nivel de representación y visibilizarían de las desigualdades, de ahí que en esta etapa y a través de esta competencia se fomenten modelos que contribuyan a democratizar el uso de los espacios y recursos deportivos compartidos para ayudar a superar barreras vinculadas con estereotipos sociales, culturales y de género que aún persisten en algunas manifestaciones deportivas.

Finalmente, se pretende ayudar a identificar y generar una actitud crítica frente a los comportamientos incívicos que se dan en el deporte, desde la base hasta la alta competición.

La educación y el fomento de valores, tanto individuales como colectivos, debe conducir hacia la formación de ciudadanos que entiendan la importancia de la ética personal y social como uno de los elementos esenciales de una sociedad más justa. Se deben aplicar situaciones en la que el alumnado ponga en práctica aspectos que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como aquellos que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación.

La evolución lógica de esta competencia respecto a la etapa anterior incide en el desarrollo de hábitos autónomos relacionados con estos aspectos, con la resolución dialógica de los conflictos y con la autorregulación de las emociones que suscitan las prácticas físico-deportivas.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CCL5, CPSAA1, CPSAA3, CPSAA5, CC3.

4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión

más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.

Esta competencia profundiza en el concepto de la cultura motriz que el alumnado habrá ido construyendo durante la etapa de Primaria. Se trata de continuar consolidando la identidad propia a partir de este conocimiento anteriormente vivenciado de una forma eminentemente práctica y, a partir de entonces, en esta nueva etapa, además, de manera intencionalmente contextualizada y comprensiva, en el sentido más funcional, dando valor de utilidad a lo que se hace; contextualizada en un mundo diverso en términos culturales, requiriendo de un marco de análisis que permita comprender globalmente cada manifestación, desde el conocimiento de los factores con los que se relaciona (historia, intereses económicos, idioma, políticos o sociales); y, finalmente, comprensiva, en clara alusión a la orientación competencial del currículo, desde la que el mero conocimiento no resulta suficiente. Igualmente, esta competencia se orienta al desarrollo de propuestas enfocadas a la multiculturalidad, donde el conocimiento de otras realidades abra paso a valores como el respeto, la empatía o la solidaridad, entre otros.

Los saberes asociados al desarrollo de esta competencia específica orientan las clases de Educación Física hacia un espacio sin estereotipos de género. Para ello debemos partir de los principios de paridad, visibilidad, transversalidad e inclusión. Para un adecuado tratamiento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, el profesorado debe prestar atención a la selección de los saberes, a la utilización de los espacios y los recursos, al uso de lenguaje inclusivo, visibilizando y empoderando los referentes deportivos femeninos.

Existen numerosos contextos en los que desarrollar esta competencia. Como en la etapa anterior, la cultura motriz tradicional podría abordarse a través de juegos tradicionales y populares, destacando aquellos que son de origen andaluz, juegos multiculturales o danzas del mundo, como el flamenco. Para abordar la cultura artístico-expresiva contemporánea es esencial la aplicación de metodologías innovadoras y creativas que atraigan el interés del alumnado. Se podrían emplear técnicas expresivas concretas (como la improvisación, la mímica o la pantomima), el teatro (teatro gestual o de máscaras, teatro de sombras, teatro de luz negra, teatro de calle o similares), representaciones más elaboradas (lucha escénica, juegos de rol o actividades circenses entre otros), o actividades rítmico-musicales con carácter expresivo (percusión corporal, bailes, coreografías u otras expresiones semejantes). Dada la importancia que tiene el enfoque integrador del currículo, es importante que las propuestas que se enmarquen en esta competencia se orienten a una pedagogía crítica y un carácter eminentemente emocional.

Para el adecuado desarrollo de esta competencia, centrada en la cultura motriz, las danzas y bailes populares de Andalucía deben ocupar un espacio principal en las propuestas educativas desde una perspectiva interdisciplinar. Su tratamiento dentro del marco educativo debe realizarse a través de situaciones de aprendizaje innovadoras y enfocarse a la práctica, al reconocimiento y al aprecio del valor que tienen para la sociedad andaluza sus manifestaciones culturales más emblemáticas.

Finalmente, en lo que respecta al deporte como manifestación cultural, resulta interesante llevar a cabo debates y análisis críticos sobre ciertos estereotipos de género presentes en el deporte, o sobre la cara oculta del mismo, que en ocasiones esconde intereses económicos y políticos que van más allá de la salud de las personas o de la sana competición.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y eco socialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

La adopción de hábitos respetuosos con el medio ambiente debe consolidarse en esta etapa, continuando con el desarrollo de acciones destinadas a mejorar el mundo desde lo local, para contribuir a la sostenibilidad a escala global. En esta línea, la promoción de los desplazamientos activos, como parte importante de un estilo de vida sostenible, se muestran relevantes para el desarrollo de esta competencia. Sin embargo, el grado de madurez que alcanzará el alumnado a lo largo de esta etapa le permitirá ir un paso más allá, participando en la organización de actividades en distintos contextos, ya sean naturales o urbanos, que además de respetar el medioambiente y a los seres vivos que en él habitan, tratarán de mejorarlo. Este enfoque de responsabilidad ecológica y social, que considera el medio como un bien comunitario, podría dar lugar a la organización de eventos y actividades físico-deportivas benéficas, muy en la línea de planteamientos como el aprendizaje- servicio.

De esta forma, en lo que respecta a los entornos urbanos, existen manifestaciones como los circuitos de calistenia, el crossfit, el patinaje, el skate, el parkour o las distintas tipologías de danzas urbanas, entre otros, que se pueden desarrollar en espacios o instalaciones próximos al centro. En lo relativo al medio natural, con la extensa red de espacios naturales protegidos en Andalucía y según la ubicación del centro, sus posibilidades contextuales y la disponibilidad de acceso que tenga a distintos emplazamientos naturales, tanto terrestres como acuáticos, es posible encontrar una variada gama de contextos de aplicación, desde el senderismo, las rutas por vías verdes, la escalada, el rápel, el esquí, el salvamento acuático, la orientación (también en espacios urbanos), hasta el cicloturismo o las rutas BTT, el franqueamiento de obstáculos o la cabuyería, entre otros; todos ellos afrontados desde la óptica de los proyectos dirigidos a la interacción con el entorno desde un enfoque sostenible, en el que también se incluyen las actividades complementarias y extraescolares tan vinculadas con este tipo de experiencias.

La diversa y rica red de espacios naturales protegidos en Andalucía ofrecen un entorno de oportunidad para las situaciones de aprendizaje diseñadas que movilicen esta competencia específica. Deben valorarse entornos próximos que aporten posibilidades para hacer significativos los aprendizajes, así como otros menos conocidos que ofrezcan la oportunidad de ampliar el conocimiento, disfrutar y aprender del patrimonio natural andaluz.

Para potenciar un diseño de situaciones de aprendizaje seguras y enriquecidas debemos fomentar su desarrollo, ayudando al alumnado a utilizar y mejorar su competencia digital, pudiendo utilizar recursos tales como programas de seguimiento en tiempo real, mapas digitales con tracks, rutómetros, códigos QR, mapas de rastreo de pistas con geocachés, entre otros muchos ejemplos.

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CD1, CD2 CC4, CE1, CE3.

9. SABERES BÁSICOS.

9.1. SABERES BÁSICOS 1º ESO

A. Vida activa y saludable	<p><i>EFI.1. A.1. Salud física.</i> EFI.1. A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. EFI.1. A.1.2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales. EFI.1. A.1.3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física. EFI.1. A.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación. EFI.1. A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. EFI.1. A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.</p> <p><i>EFI.1. A.2. Salud social.</i> EFI.1. A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. EFI.1. A.2.2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p><i>EFI.1. A.3. Salud mental.</i> EFI.1. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. EFI.1. A.3.2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.</p>
B. Organización y gestión de la actividad física	<p>EFI.1. B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival motivación. EFI.1. B.2. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas de higiene como elemento imprescindible en contextos de práctica de la actividad física y deportiva. EFI.1. B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. EFI.1. B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. EFI.1. B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma. EFI.1. B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p> <p><i>EFI.1. B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</i> EFI.1. B.7.1. Calzado deportivo y ergonomía. EFI.1. B.7.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. EFI.1. B.7.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas. EFI.1. B.7.4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.</p>
C. Resolución de	<p>EFI.1. C.1. Toma de decisiones. Utilización consciente del cuerpo en</p>

<p>problemas en situaciones motrices</p>	<p>función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.1. C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>EFI.1. C.3. Capacidades perceptivo-motrices en el contexto de la práctica deportiva condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.1. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</p> <p>EFI.1. C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</p> <p>EFI.1. C.6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.</p> <p>EFI.1. C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>EFI.1. C.8. Adaptación de las acciones propias a las estrategias básicas de ataque y defensa en diferentes situaciones motrices en deportes de colaboración-oposición con y sin interacción con un móvil.</p>
<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p>	<p>EFI.1. D.1. Gestión emocional.</p> <p>EFI.1. D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>EFI.1. D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>EFI.1. D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>EFI.1. D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</p> <p>EFI.1. D.2. Habilidades sociales.</p> <p>EFI.1. D. 2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>EFI.1. D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</p> <p>EFI.1. D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>EFI.1. D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p>	<p>EFI.1. E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.</p> <p>EFI.1. E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.</p> <p>EFI.1. E.3. Deporte y perspectiva de género. Medios de comunicación y promoción del deporte en igualdad. Presencia y relevancia de figuras del deporte.</p>

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>EFI.1. F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>EFI.1. F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.</p> <p>EFI.1. F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).</p> <p>EFI.1. F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano: medidas de seguridad en actividades de los distintos entornos con posibles consecuencias graves en los mismos.</p>
---	---

9.2. SABERES BÁSICOS 2º ESO

A. Vida activa y saludable	<p>EFI.2. A.1. Salud física.</p> <p>EFI.2. A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea las características personales.</p> <p>EFI.2. A.1.2. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.</p> <p>EFI.2. A.1.3. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</p> <p>EFI.2. A.1.4. Musculatura del Core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</p> <p>EFI.2. A.1.5 Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>EFI.2. A.1.6. Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>EFI.2. A.2. Salud social. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.</p> <p>EFI.2. A.3. Salud mental.</p> <p>EFI.2. A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>EFI.2. A.3.2. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.</p> <p>EFI.2. A.3.3. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.</p>
B. Organización y gestión de la actividad física	<p>EFI.2. B.1. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.</p> <p>EFI.2. B.2. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>EFI.2. B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.</p> <p>EFI.2. B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.2. B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p> <p>EFI.2. B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las</p>

	<p>herramientas y/o plataformas digitales.</p> <p>EFI.2. B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</p> <p>EFI.2. B.7.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>EFI.2. B.7.2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</p> <p>EFI.2. B.7.3. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</p>
<p>C. Resolución de problemas en situaciones motrices</p>	<p>EFI.2. C.1. Toma de decisiones.</p> <p>EFI.2. C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función de las características de la actividad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.2. C.1.2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>EFI.2. C.1.3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.2. C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p> <p>EFI.2. C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil y aplicación de estrategias.</p> <p>EFI.2. C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p><i>EFI.2. C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</i></p> <p><i>EFI.2. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.</i></p> <p><i>EFI.2. C.5. Creatividad motriz: resolución de retos situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</i></p>
<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p>	<p>EFI.2. D.1. Gestión emocional.</p> <p>EFI.2. D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.</p> <p>EFI.2. D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.</p> <p>EFI.2. D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.</p> <p>EFI.2. D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.</p> <p>EFI.2. D.2. Habilidades sociales.</p> <p>EFI.2. D. 2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>EFI.2. D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.</p> <p>EFI.2. D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.</p> <p>EFI.2. D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la</p>

	convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
E. Manifestaciones de la cultura motriz	<p><i>EFI.2. E.1. Usos comunicativos de la corporalidad.</i> EFI.2. E.1.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos. EFI.2. E.1.2. Técnicas de interpretación.</p> <p><i>EFI.2. E.2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El Flamenco.</i> <i>EFI.2. E.3. Deporte y perspectiva de género.</i> EFI.2. E.3.1. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras). EFI.2. E.3.2. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas. Impacto social, aspectos positivos y negativos.</p>
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno	<p>EFI.2. F.1. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz. EFI.2. F.2. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces. EFI.2. F.3. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano. EFI.2. F.4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>

9.3. SABERES BÁSICOS 3º ESO

A. Vida activa y saludable	<p><i>EFI.3. A.1. Salud física.</i> EFI.3. A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico. EFI.3. A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento. EFI.3. A.1.3. Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad (dietas no saludables, fraudulentas o sin base científica. Alimentos no saludables y similares). EFI.3. A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares. EFI.3. A.1.5. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares). EFI.3. A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo. EFI.3. A.1.7. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p>
B. Organización y gestión de la actividad física	<p>EFI.3. B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de</p>

	<p>realización.</p> <p>EFI.3. B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>EFI.3. B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.</p> <p>EFI.3. B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p> <p>EFI.3. B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.3. B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p> <p>EFI.3. B.7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>EFI.3. B.8. Actuaciones críticas ante accidentes.</p> <p>EFI.3. B.9. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares (maniobra de Heimlich, señales de ictus y similares). Protocolo RCP. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares.</p>
C. Resolución de problemas en situaciones motrices	<p>EFI.3. C.1. Toma de decisiones.</p> <p>EFI.3. C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.3. C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.</p> <p>EFI.3. C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.3. C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>EFI.3. C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.3. C.2. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.</p> <p>EFI.3. C.3. Capacidades condicionales.</p> <p>EFI.3. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.3. C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p>

	<p>EFI.3. C.3.3. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>EFI.3. C.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p>
<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p>	<p>EFI.3. D.1. Autorregulación emocional.</p> <p>EFI.3. D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>EFI.3. D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>EFI.3. D.2. Habilidades sociales.</p> <p>EFI.3. D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>EFI.3. D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>EFI.3. D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>
<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p>	<p>EFI.3. E.1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p> <p>EFI.3. E.2. Deporte y perspectiva de género.</p> <p>EFI.3. E.2.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.</p> <p>EFI.3. E.2.2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Ejemplos que muestren la diversidad en el deporte.</p> <p>EFI.3. E.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.</p> <p>EFI.3. E.3. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.</p> <p>EFI.3. E.4. El deporte en Andalucía.</p> <p>EFI.3. E.5. Los Juegos Olímpicos. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.</p>
<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p>	<p>EFI.3. F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.</p> <p>EFI.3. F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).</p> <p>EFI.3. F.3. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>EFI.3. F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.</p> <p>EFI.3. F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p>

9.4. SABERES BÁSICOS 4º ESO

A. Vida activa y saludable	<p><i>EFI.4. A.1. Salud física.</i></p> <p>EFI.4. A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>EFI.4. A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>EFI.4. A.1.3. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.</p> <p>EFI.4. A.1.4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.</p> <p>EFI.4. A.1.5. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.</p> <p><i>EFI.4. A.2. Salud social.</i></p> <p>EFI.4. A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.</p> <p>EFI.4. A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.</p> <p><i>EFI.4. A.3. Salud mental EFI.</i></p> <p>EFI.4. A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.</p> <p>EFI.4. A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.</p> <p>EFI.4. A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).</p> <p>EFI.4. A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.</p>
B. Organización y gestión de la actividad física	<p>EFI.4. B.1. Elección de la práctica física: gestión y enfoque de los diferentes usos y finalidades de la actividad física y del deporte en función del contexto, actividad y compañeros y compañeras de realización.</p> <p>EFI.4. B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.</p> <p>EFI.4. B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos para registrar y controlar las aportaciones realizadas por los integrantes del grupo a lo largo de un proyecto.</p> <p>EFI.4. B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.</p> <p>EFI.4. B.5. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas: búsqueda, selección y elaboración de información relacionada con la actividad físico-deportiva y presentación de la misma.</p> <p>EFI.4. B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.</p> <p>EFI.4. B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.</p> <p>EFI.4. B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>EFI.4. B.9. Actuaciones críticas ante accidentes.</p> <p>EFI.4. B.10. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).</p>
C. Resolución de	<p><i>EFI.4. C.1. Toma de decisiones.</i></p>

<p>problemas en situaciones motrices</p>	<p>EFI.4. C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p> <p>EFI.4. C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.</p> <p>EFI.4. C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción y ubicación del rival, así como del lugar en el que se encuentre el móvil y/o resultado en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.4. C.1.4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.</p> <p>EFI.4. C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en función de las características de los integrantes del equipo y del equipo rival en situaciones motrices de colaboración-oposición de persecución y de interacción con un móvil.</p> <p>EFI.4. C.2. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolver adecuadamente.</p> <p>EFI.4. C.3. Capacidades condicionales.</p> <p>EFI.4. C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.</p> <p>EFI.4. C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.</p> <p>EFI.4. C.3.3. Sistemas de entrenamiento.</p> <p>EFI.4. C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.</p> <p>EFI.4. C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</p> <p>EFI.4. C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.</p>
<p>D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices</p>	<p>EFI.4. D.1. Autorregulación emocional.</p> <p>EFI.4. D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.</p> <p>EFI.4. D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.</p> <p>EFI.4. D.2. Habilidades sociales.</p> <p>EFI.4. D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p> <p>EFI.4. D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.</p> <p>EFI.4. D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por cuestiones de género, competencia motriz, actitudes xenófobas, racistas, LGTBIfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.</p>

<p>E. Manifestaciones de la cultura motriz</p>	<p>EFI.4. E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.</p> <p>EFI.4. E.2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.</p> <p>EFI.4. E.3. Organización de espectáculos y eventos artístico expresivos.</p> <p>EFI.4. E.4. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.</p> <p>EFI.4. E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.</p> <p>EFI.4. E.6. Los Juegos Olímpicos.</p> <p>EFI.4. E.6.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.</p> <p>EFI.4. E.6.2. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.</p>
<p>F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno</p>	<p>EFI.4. F.1. Análisis y gestión del riesgo propio y de los demás en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano. Medidas colectivas de seguridad.</p> <p>EFI.4. F.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.</p> <p>EFI.4. F.3. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en entornos urbanos y naturales de la red de espacios protegidos andaluces.</p> <p>EFI.4. F.4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.</p>

10. SITUACIONES DE APRENDIZAJES. TEMPORALIZACIÓN.

Situaciones de aprendizaje temporalizadas para 1º ESO	
<p>1º TRIMESTRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La condición física saludable: alimentación y salud. - La sesión de EF: el calentamiento y sus partes. - Normas e higiene básicas. - Juegos de condición física. - Test, circuitos y pruebas de condición física. - Juegos alternativos y populares. - Deporte de raqueta y palas.
<p>2º TRIMESTRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Juegos de condición física. - Test, circuitos y pruebas de condición física. - Técnicas básicas de relajación y respiración. - Juego predeportivo: Balonmano. - Iniciación al Floorball.
<p>3º TRIMESTRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes colectivos: Fútbol adaptado. - Deportes colectivos: Tag-rugby. - Juegos rítmicos, malabares, combas, bailes, ... - Actividades en el medio natural: rastreo, cabuyería, senderismo.
Situaciones de aprendizaje temporalizadas para 2º ESO	
<p>1º TRIMESTRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diseño y dirección de calentamientos. - Juegos y circuitos para la mejora de la condición física. - Test, circuitos y pruebas de condición física. - Deporte de raqueta y palas.

2º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - Combas. - Bádminton. Deportes alternativos de cancha dividida: pinfuvote y botebol.
3º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - Ultimate y hockey escolar. - Malabares. - Juegos de expresión corporal: presentación, desinhibición, mímica y juegos dramáticos. Juegos de pistas y orientación.
Situaciones de aprendizaje temporalizadas para 3º ESO	
1º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - La condición física saludable: alimentación, actividad física y salud. - Elaboración de calentamientos. - Juegos de condición física. - Test, circuitos y pruebas de condición física. - Juegos alternativos variados: lacrosse, béisbol, ... - Deporte de raqueta y palas.
2º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - La condición física saludable: efectos positivos de la actividad física y contraindicaciones. - La condición física saludable: higiene y hábitos saludables. - Juegos de condición física. - Test, circuitos y pruebas de condición física. - Juego predeportivo: Voleibol. - Juegos alternativos: pichi, colpbol, ...
3º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - Deportes colectivos: Fútbol adaptado. - Los Juegos Olímpicos: olimpiada escolar. - Expresión corporal: juegos, bailes y danzas. - Actividades en el medio natural: orientación básica, juegos de cuerda, parkour, ...
Situaciones de aprendizaje temporalizadas para 4º ESO	
1º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - Diseño y puesta en práctica de calentamientos específicos y vuelta a la calma. - Métodos de entrenamiento para la mejora de la condición física. - La tonificación y la flexibilidad como compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes. - Técnicas de relajación: yoga, meditación guiada, etc. - El aparato locomotor: identificación y conocimiento del funcionamiento de los músculos. Test, circuitos y pruebas de condición física.
2º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - Diseño y puesta en práctica de calentamientos específicos y vuelta a la calma. - La alimentación saludable. - Deportes: bádminton y voleibol. Organización y realización de eventos deportivos.
3º TRIMESTRE	<ul style="list-style-type: none"> - Soporte vital básico: posición lateral de seguridad, reanimación cardiopulmonar y OVACE. - Creación y realización de composiciones de carácter artístico-expresivo a través del baile. - Deportes alternativos: combas, ... Realización de actividades en el medio natural como medio para la ocupación del tiempo de ocio.

11. APORTACIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LOS ELEMENTOS TRANSVERSALES.

- a) El respeto al estado de Derecho y a los derechos y libertades fundamentales recogidos en la constitución española y en el estatuto de Autonomía para Andalucía.
- b) El desarrollo de las competencias personales y las habilidades sociales para el ejercicio de la participación, desde el conocimiento de los valores que sustentan la libertad, la justicia, la igualdad, el pluralismo político y la democracia.
- c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el autoconcepto, la imagen corporal y la autoestima como elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.
- d) El fomento de los valores y las actuaciones necesarias para el impulso de la igualdad real y efectiva entre mujeres y hombres, el reconocimiento de la contribución de ambos sexos al desarrollo de nuestra sociedad y al conocimiento acumulado por la humanidad, el análisis de las causas, situaciones y posibles soluciones a las desigualdades por razón de sexo, el respeto a la orientación y a la identidad sexual, el rechazo de comportamientos, contenidos y actitudes sexistas y de los estereotipos de género, la prevención de la violencia de género y el rechazo a la explotación y abuso sexual.
- e) El fomento de los valores inherentes y las conductas adecuadas a los principios de igualdad de oportunidades, accesibilidad universal y no discriminación, así como la prevención de la violencia contra las personas con discapacidad.
- f) El fomento de la tolerancia y el reconocimiento de la diversidad y la convivencia intercultural, el conocimiento de la contribución de las diferentes sociedades, civilizaciones y culturas al desarrollo de la humanidad, el conocimiento de la historia y la cultura del pueblo gitano, la educación para la cultura de paz, el respeto a la libertad de conciencia, la consideración a las víctimas del terrorismo, el conocimiento de los elementos fundamentales de la memoria democrática vinculados principalmente con hechos que forman parte de la historia de Andalucía, y el rechazo y la prevención de la violencia terrorista y de cualquier otra forma de violencia, racismo o xenofobia.
- g) El desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.
- h) La utilización crítica y el autocontrol en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación y los medios audiovisuales, la prevención de las situaciones de riesgo derivadas de su utilización inadecuada, su aportación a la enseñanza, al aprendizaje y al trabajo del alumnado, y los procesos de transformación de la información en conocimiento.

- i) La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo, se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.
- j) La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.
- k) La adquisición de competencias para la actuación en el ámbito económico y para la creación y desarrollo de los diversos modelos de empresas, la aportación al crecimiento económico desde principios y modelos de desarrollo sostenible y utilidad social, la formación de una conciencia ciudadana que favorezca el cumplimiento correcto de las obligaciones tributarias y la lucha contra el fraude, como formas de contribuir al sostenimiento de los servicios públicos de acuerdo con los principios de solidaridad, justicia, igualdad y responsabilidad social, el fomento del emprendimiento, de la ética empresarial y de la igualdad de oportunidades.
- l) La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las personas, pueblos y naciones, así como los principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.

También desde la materia se trabaja:

- ✚ La **educación para la convivencia y el respeto** se desarrolla especialmente en esta materia, pues se interacciona constantemente y se fomentan habilidades básicas de comunicación interpersonal, escucha, respeto, resolución pacífica de conflictos, el establecimiento y respeto de normas, etc.
- ✚ La **igualdad real** y efectiva se fomentará a través del análisis crítico y superación de estereotipos socio-culturales implantados en nuestra sociedad y más en concreto en el ámbito de la actividad física-deportiva.
- ✚ La **educación vial** se potenciará con actividades tales como el fomento de la práctica de desplazamientos activos al centro y en la vida cotidiana.
- ✚ La **competencia motriz** constituye un elemento transversal del currículo. La materia de Educación Física tiene una relevancia fundamental en su desarrollo. En este sentido, esta materia se orientará a profundizar en los conocimientos, procedimientos, actitudes y emociones vinculados al propio cuerpo y sus posibilidades motrices y expresivas como fin en sí mismas y como medio para la mejora de la salud y la calidad de vida.

12. APORTACIÓN DE LA MATERIA AL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA LECTORA.

La asignatura de Educación Física se compromete a contribuir al desarrollo de la competencia lectora mediante:

- Artículos de prensa relacionados con la salud, actividad física y el deporte.
- Lectura de apuntes de las diferentes Unidades Didácticas a impartir.
- Utilización del libro de Educación Física.

13. EVALUACIÓN.

Podemos entender la evaluación como:

“Un proceso continuo, sistemático y flexible que se orienta a seguir la evolución de los procesos de desarrollo de los alumnos y a la toma de decisiones necesarias para adecuar el diseño y desarrollo de la acción educadora a las necesidades y logros destacados en los alumnos en sus procesos de aprendizajes”

La evaluación es un proceso que nos permite conocer, cambiar y mejorar la enseñanza aprendizaje de nuestro alumnado.

13.1. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN.

1. Por Orden de la Consejería competente en materia de educación se establecerá la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, que será continua, formativa, integradora y diferenciada según las distintas materias. Asimismo, se establecerán los oportunos procedimientos para garantizar el derecho de los alumnos y alumnas a una evaluación objetiva y a que su dedicación, esfuerzo y rendimiento sean valorados y reconocidos con objetividad.

2. Los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias clave y el logro de los objetivos de la etapa en las evaluaciones continua y final de las distintas materias serán los criterios de evaluación.

3. En aplicación del carácter formativo de la evaluación y desde su consideración como instrumento para la mejora, el profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente.

4. La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado deberá ser integradora, debiendo tenerse en cuenta desde todas y cada una de las asignaturas la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el desarrollo de las competencias correspondientes. El carácter integrador de la evaluación no impedirá que el profesorado realice de manera diferenciada la evaluación de cada asignatura teniendo en cuenta los criterios de evaluación.

5. El equipo docente, constituido en cada caso por los profesores y profesoras del estudiante, coordinado por el tutor o tutora, actuará de manera colegiada a lo largo del proceso de evaluación y en la adopción de las decisiones resultantes del mismo.

6. En el proceso de evaluación continua, cuando el progreso de un alumno o alumna no sea el adecuado, se establecerán medidas de refuerzo.

7. Se establecerán las medidas más adecuadas para que las condiciones de realización de las evaluaciones, incluida la evaluación final de la etapa, se adapten a las necesidades específicas de apoyo educativo del alumnado. Estas adaptaciones en ningún caso se tendrán en cuenta para minorar las calificaciones obtenidas.

La evaluación se concretará de la siguiente manera:

Evaluación inicial, para descubrir las necesidades de cada alumno/a y adaptar en la medida de lo posible las actividades que se llevarán a la práctica. Se realizará entre la primera y segunda semana de Curso para establecer el punto de partida. No obstante, durante las primeras sesiones de cada unidad didáctica se llevarán a cabo observaciones iniciales sobre los alumnos/as.

Evaluación formativa durante el proceso, para adaptar y readaptar el programa a los avances del grupo. Se trata de una evaluación continua basada en la observación sistemática del alumno de manera individual y colectiva, mediante la resolución de las situaciones propuestas.

Evaluación sumativa al final, para comprobar el desarrollo de las capacidades desde el punto de vista inicial de cada alumno.

Las técnicas de evaluación que podemos usar serán de observación, tanto directa (registro anecdótico) como indirecta (listas de control, escalas de clasificación, rúbricas,...) y de experimentación (pruebas objetivas, examen escrito, test, pruebas de ejecución, ...).

Los instrumentos de evaluación serán: para calificar a los alumnos/as, se tendrán en cuenta los aprendizajes que éstos hayan realizado y que se hayan desarrollado a lo largo del curso.

Pasamos a describir los procedimientos más representativos:

En relación con los procedimientos de observación se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Registro anecdótico
- Listas de control
- Escalas de clasificación
- Rúbricas

En relación con los procedimientos de experimentación se utilizarán los siguientes instrumentos:

- Examen escrito
- Pruebas de ejecución
- Test de condición física

Se valorarán los conocimientos teóricos referentes a la parte práctica que se está desarrollando y otros temas relacionados con la materia. Se harán exámenes de tipo teórico- prácticos, así como se observará las intervenciones del alumnado en las sesiones. Se usará también la plataforma Classroom para facilitar la evaluación.

Se valorará la calidad de los trabajos entregados, el esfuerzo de comprensión del tema, la utilización de un lenguaje propio y la forma de expresión e insistiremos que no es suficiente la simple copia o resumen de textos.

También se valorarán las exposiciones orales de los distintos temas – unidades de los alumnos/as, reflejando los contenidos teóricos y realizaciones prácticas más importantes desarrolladas o no en clase. Asimismo, se valorará la comprensión y adaptación a un lenguaje cercano de los distintos contenidos.

Las pruebas físicas se realizarán para utilizarlas como elemento motivador, nunca asignando notas en función de la media de los resultados de los chicos/as de la misma edad. En general, la mayoría de las pruebas se utilizan para que los alumnos/as conozcan sus propios límites y sus progresos, no para calificarlos. Sólo se tendrá en cuenta la prueba de resistencia aeróbica como mero indicador de la condición física-salud mínima de los alumnos/as:

La valoración del trabajo de los alumnos/as en clase se realizará mediante la progresión personal que se haya producido a lo largo de cada unidad didáctica a partir de una evaluación inicial o de los resultados que se obtuvieron en el curso anterior, así como todas las anotaciones que disponga el profesor sobre el nivel de partida de los alumnos/as, con objeto de valorar y calificar dicha progresión individual.

Aparte de la observación sistemática de la tarea realizada por los alumnos/as en las sesiones ordinarias, se podrán proponer ejercicios prácticos a modo de “evaluación” para calificar la progresión individual de cada alumno/a.

Se valorarán aspectos relacionados con la forma de participar de los alumnos/as en la clase, como los siguientes:

Entusiasmo y persistencia del alumno/a para alcanzar un mejor desarrollo físico y de salud, aceptación de responsabilidades, adaptación al grupo y comportamiento personal, cooperación, iniciativa.

Siendo éste un criterio difícil de cuantificar trataremos de llevar un registro sistemático de la conducta, interés, colaboración, ... de los alumnos/as a lo largo de las sesiones.

Se valorará el trabajo en clase, ejecución práctica, participación, compañerismo, normas de higiene, respeto al material, tolerancia, esfuerzo por superarse, ...).

De forma concreta serán:

Superar las pruebas prácticas.

Superar las pruebas teóricas.

Entregar trabajos propuestos por el profesor.

Se valorará la actitud y comportamiento.

EVALUACIÓN INICIAL

Se recabarán datos médicos de interés para la práctica de las actividades físicas, se realizarán medidas antropométricas y fisiológicas para conocer el estado de salud y físico de los alumnos a comienzo de curso. La realización de juegos y circuitos nos dará

una primera apreciación de su motricidad, así como de aspectos sociales y actitudinales.

Se realizan test del proceso y tiene como finalidad conocer el punto de partida de los alumnos y alumnas. Por medio de la evaluación Inicial, podemos:

- ✓ Emitir un diagnóstico de los alumnos/as.
- ✓ Emitir un pronóstico de las alumnas/os y aventurar hipótesis de trabajo.
- ✓ Establecer requisitos previos para nuevos aprendizajes.

Los instrumentos útiles para esta evaluación serían:

- ✓ Pruebas Funcionales.
- ✓ Valoración de la Condición Física.
- ✓ Tests motores y conceptuales.

Los datos que ofrezca la evaluación inicial deben ser el referente individual de cada alumno/a por parte del profesor/a.

Debido a tener sólo dos clases a la semana, optamos por pruebas de valoración sencillas y breves, que pudieran abarcar parámetros fundamentales de información sobre el alumnado.

- Optamos por una prueba antropométrica (peso y talla) con la cual determinar el IMC (índice de Masa Corporal) que nos da información sobre el grado de sobrepeso y obesidad de la población (fundamental a la hora de la práctica de actividad física).
- Por una prueba de adaptación cardiovascular, el Índice de Ruffier-Dickson, que nos informa de la respuesta de adaptación ante el esfuerzo.
- Un circuito combinado de agilidad y coordinación que nos dé una idea del grado de desarrollo de destrezas básicas.
Después de revisar diversos circuitos de destrezas, decidimos la elaboración de uno propio con las siguientes características: fácil y breve en su ejecución, adaptado a nuestro entorno y global en cuanto a las destrezas a medir.
- Un breve cuestionario, tipo test, de conocimientos generales.

13.2. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.

Los Criterios de evaluación para el curso de 1º de ESO

- **Para la Competencia específica 1:**

1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando la propia realidad e identidad corporal.

1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.

1.4. Identificar los protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios que es necesario aplicar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física.

1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en su entorno escolar y en las actividades de su vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

● **Para la Competencia específica 2:**

2.1. Participar en el proceso de creación de proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con ayuda estrategias de autoevaluación y coevaluación e iniciando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

2.2. Actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando con ayuda principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y de la persona oponente (si la hubiera) y a la lógica interna en contextos de actuación facilitados, reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas de forma guiada en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial.

● **Para la Competencia específica 3:**

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

3.2. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia, haciendo respetar el propio cuerpo y el de los demás.

● **Para la Competencia específica 4:**

4.1. Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Reconocer las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad o los comportamientos sexistas vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como

herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y fomento de la creatividad.

- **Para la Competencia específica 5:**

5.1. Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma guiada el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.

Los Criterios de evaluación para el curso de 2º de ESO

- **Para la Competencia específica 1:**

1.1. Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con autonomía instrumentos de autoevaluación para ello y haciendo uso de recursos digitales respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.

1.2. Incorporar hábitos relacionados con procesos de activación corporal, dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y de manera autónoma medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones motrices, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente, haciendo uso para ello.

1.4. Identificar y actuar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física de acuerdo a los protocolos de intervención, aplicando medidas básicas de primeros auxilios en diferentes contextos y ante diferentes tipos de lesiones.

1.5. Analizar y valorar críticamente la incidencia que ciertas prácticas y comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, en diferentes contextos y situaciones, valorando su impacto y evitando activamente su reproducción en entorno escolar y en las actividades de la vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

- **Para la Competencia específica 2:**

2.1. Desarrollar proyectos motores sencillos de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, utilizando con apoyo ocasional estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, reconociendo y desarrollando así actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

2.2. Interpretar y actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando

principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas a partir de la anticipación, adecuándose a las demandas motrices, a la actuación del compañero o compañera y del oponente (si lo hubiera) y a la lógica interna en contextos reales o simulados de actuación.

2.3. Evidenciar cierto grado de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, haciendo frente a las demandas de resolución de problemas con apoyo ocasional en situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con progresiva autonomía.

- **Para la Competencia específica 3:**

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos y deportes no convencionales, para alcanzar el logro individual y grupal, participando en la toma de decisiones y a sumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional étnico, socio-económica o de competencia motriz, mostrando una actitud crítica y un compromiso activo frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y de cualquier tipo de violencia.

- **Para la Competencia específica 4:**

4.1. Practicar y apreciar las manifestaciones artístico expresivas de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

4.2. Analizar objetivamente las diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género o capacidad vinculados a dichas manifestaciones.

4.3. Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas, participando activamente en la creación y representación de composiciones individuales o colectivas con y sin base musical, prestando especial atención a la educación socio-afectiva y desde una perspectiva crítica y creativa.

- **Para la Competencia específica 5:**

5.1. Participar en actividades físico-deportivas más complejas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con ayuda el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica.

5.2. Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano de Andalucía, seleccionando y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas establecidas con ayuda.

Los Criterios de evaluación para el curso de 3º de ESO

- **Para la Competencia específica 1:**

- 1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, aplicando de manera autónoma diferentes herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás.
- 1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.
- 1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.
- 1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros auxilios.
- 1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual vinculados a la actividad física y deportiva, así como los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.
- 1.6. Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

● **Para la Competencia específica 2:**

- 2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.
- 2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.
- 2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas con apoyo ocasional en algún tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

● **Para la Competencia específica 3:**

- 3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.
- 3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y

proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

- **Para la Competencia específica 4:**

4.1. Identificar influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.

4.3. Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.

- **Para la Competencia específica 5:**

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda algunas responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.

Los Criterios de evaluación para el curso de 4º de ESO

- **Para la Competencia específica 1:**

1.1. Planificar y autorregular la práctica de actividad física orientada al concepto integral de salud y al estilo de vida activo, haciendo uso de diferentes sistemas de entrenamiento y aplicando de manera autónoma diversas herramientas informáticas que permitan la autoevaluación y el seguimiento de la evolución de la mejora motriz, según las necesidades e intereses individuales y respetando, aceptando y valorando la propia realidad e identidad corporal y la de los demás, en diferentes manifestaciones motrices y contextos.

1.2. Incorporar de forma autónoma los procesos de activación corporal, autorregulación

y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene durante la práctica de actividades motrices, interiorizando y asumiendo como propias las rutinas de una práctica motriz saludable y responsable.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, en diferentes contextos y situaciones motrices, identificando y valorando situaciones de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes, valorando diferentes contextos y tipos de lesiones para aplicar de manera autónoma medidas específicas de primeros auxilios.

1.5. Adoptar actitudes comprometidas y transformadoras que rechacen los estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual, y los comportamientos que pongan en riesgo la salud, contrastando con autonomía e independencia cualquier información e n b ase a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, en diferentes contextos y situaciones, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.

1.6. Explorar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial, así como sus riesgos p ara su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.

● **Para la Competencia específica 2:**

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, mejorando con ello actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, aprovechando las propias capacidades e iniciando la automatización de procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas de forma autónoma en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.

● **Para la Competencia específica 3:**

3.1. Practicar y participar activamente asumiendo responsabilidades en la organización de una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal, participando con autonomía en la toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final, valorando el proceso.

3.3. Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de

género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

● **Para la Competencia específica 4:**

4.1. Contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía o las procedentes de otros lugares del mundo.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

4.3. Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa

● **Para la Competencia específica 5:**

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado de autonomía el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y desarrollando colaborativa y/o cooperativamente actuaciones intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

5.2. Diseñar y organizar actividades físico deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo responsabilidades y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas con autonomía.

RELACIÓN DE LA COMPETENCIAS ESPECÍFICAS CON CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y SABERES BÁSICOS





Competencias Específicas	Criterios Evaluación	SABERES BÁSICOS MÍNIMOS			
		1º ESO	2º ESO	3º ESO	4º ESO
1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, a	1.1	EFI.1.A.1.1. EFI.1.A.3.1. EFI.1.B.4.	EFI.2.A.1.1 EFI.2.A.1.5. EFI.2.A.1.6. EFI.2.B.4 EFI.2.B.5	EFI.1.A.1.1. EFI.1.B.5.	EFI.4.A.1.1. EFI.4.A.1.2. EFI.4.B.4.
	1.2	EFI.1.A.1.1. EFI.1.A.1.2. EFI.1.A.1.3. EFI.1.A.1.4. EFI.1.A.1.5. EFI.1.B.3.	EFI.2.A.1.1. EFI.2.A.1.2. EFI.2.A.1.3. EFI.2.A.1.4. EFI.2.B.2.	EFI.3.A.1.2. EFI.3.A.1.3. EFI.3.A.1.4. EFI.3.A.1.5. EFI.3.B.2. EFI.3.B.3.	EFI.4.A.1.2. EFI.4.A.1.3.



partir de un análisis crítico de los modelos corporales y del rechazo de las prácticas que carezcan de base científica, para hacer un uso saludable y autónomo de su tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.	1.3	EFI.1.F.1.	EFI.2.A.1.5 EFI.2.B.7.1. EFI.2.B.7.2. EFI.2.B.7.3.	EFI.3.B.2. EFI.3.B.3. EFI.3.B.7.	EFI.4.A.1.4. EFI.4.A.1.5. EFI.4.B.2.
	1.4	EFI.1.B.7.	EFI.2.B.7.2. EFI.2.B.7.3.	EFI.3.B.8.	EFI.4.B.7. EFI.4.B.8.
	1.5	EFI.1.A.2. EFI.1.A.3.3. EFI.1.B.5.	EFI.2.A.3.2. EFI.2.A.3.3. EFI.2.B.4.	EFI.3.A.1.6. EFI.3.A.2.1. EFI.3.A.2.2. EFI.3.A.3.2. EFI.3.A.3.3. EFI.3.B.5. EFI.3.B.6. EFI.3.D.2.3.	EFI.4.B.9. EFI.4.B.10.
	1.6	EFI.1.B.5. EFI.1.B.6.	EFI.2.B.4. EFI.2.B.5. EFI.2.B.6.	EFI.3.B.5. EFI.3.B.6.	EFI.4.A.2. EFI.4.A.3. EFI.4.B.4. EFI.4.B.5. EFI.4.D.2.3.
2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.	2.1	EFI.1.A.3.1. EFI.1.B.2. EFI.1.B.4. EFI.1.C.1.1. EFI.1.C.1.2. EFI.1.C.5. EFI.1.C.6. EFI.1.D.1.1. EFI.1.D.1.2.	EFI.2.A.3.1. EFI.2.B.1. EFI.2.B.3. EFI.2.C.1. EFI.2.C.4. EFI.2.D.1.	EFI.3.B.1. EFI.3.B.4. EFI.3.C.1.1. EFI.3.C.1.2. EFI.3.C.5. EFI.3.C.6. EFI.3.D.1. EFI.3.D.2.1.	EFI.4.B.1. EFI.4.B.3. EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.2. EFI.4.C.6. EFI.4.D.1.
	2.2	EFI.1.C.1.1. EFI.1.C.1.3. EFI.1.C.1.4. EFI.1.C.1.5. EFI.1.C.4. EFI.1.C.5.	EFI.2.C.1. EFI.2.C.4. EFI.2.C.5.	EFI.3.C.1.1. EFI.3.C.1.3. EFI.3.C.1.4. EFI.3.C.1.5. EFI.3.C.4. EFI.3.C.5.	EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.1.3. EFI.4.C.1.4. EFI.4.C.1.5. EFI.4.C.4. EFI.4.C.5.
	2.3	EFI.1.C.1.1. EFI.1.C.2. EFI.1.C.3. EFI.1.C.4. EFI.1.C.5.	EFI.2.C.1.1. EFI.2.C.2. EFI.2.C.3. EFI.2.C.4.	EFI.3.C.1.1. EFI.3.C.2. EFI.3.C.3. EFI.3.C.4. EFI.3.C.5.	EFI.4.C.1.1. EFI.4.C.2. EFI.4.C.3. EFI.4.C.4.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.	3.1	EFI.1.A.3.2. EFI.1.B.1. EFI.1.D.1.1. EFI.1.D.2.2. EFI.1.D.2.3.	EFI.2.A.3.2. EFI.2.D.1. EFI.2.D.2.2. EFI.2.D.2.3. EFI.2.D.2.4.	EFI.3.4.A.3.1. EFI.3.D.1. EFI.3.D.2.1. EFI.3.D.2.2. EFI.3.D.2.3.	EFI.4.D.1. EFI.4.D.2. EFI.4.E.4.
	3.2	EFI.1.C.5. EFI.1.D.1.2. EFI.1.D.2.1.	EFI.2.D.1.2. EFI.2.D.2.1.	EFI.3.B.4. EFI.3.C.5. EFI.3.D.2.1. EFI.3.E.4.	EFI.4.D.2.1.
	3.3	EFI.1.A.2. EFI.1.D.2.1. EFI.1.D.2.3.	EFI.2.A.2. EFI.2.D.1.4. EFI.2.D.2.3. EFI.2.D.2.4.	EFI.3.D.1. EFI.3.D.2.1.	EFI.4.D.1. EFI.4.D.2.
4. Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando	4.1	EFI.1.E.1. EFI.1.E.2.	EFI.2.E.1.1. EFI.2.E.1.2. EFI.2.E.2.	EFI.3.A.2.2. EFI.3.4.E.1. EFI.3.E.6. EFI.3.E.7.	EFI.4.E.1. EFI.4.E.5. EFI.4.E.6.1. EFI.4.E.6.2.
	4.2	EFI.1.E.5.	EFI.2.A.2. EFI.2.D.2.4 EFI.2.E.3.1. EFI.2.E.3.2.	EFI.3.A.3.3. EFI.3.E.5.	EFI.4.E.4.

críticamente sus manifestaciones desde la perspectiva de género y desde los intereses económico-políticos que lo rodean, para alcanzar una visión más realista, contextualizada y justa de la motricidad en el marco de las sociedades actuales, y en particular la andaluza.	4.3	EFI.1.B.4. EFI.1.C.2. EFI.1.E.3.1. EFI.1.E.3.2. EFI.1.E.4. EFI.1.E.5.	EFI.2.C.2. EFI.2.C.5. EFI.2.D.1.4. EFI.2.E.3.	EFI.3.C.2. EFI.3.E.2. EFI.3.E.3. EFI.3.E.4.	EFI.4.C.2. EFI.4.C.5. EFI.4.E.2. EFI.4.E.3.
5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.	5.1	EFI.1.F.2. EFI.1.F.3. EFI.1.F.4. EFI.1.F.5.	EFI.2.F.1. EFI.2.F.2. EFI.2.F.3. EFI.2.F.4.	EFI.3.F.3. EFI.3.F.4. EFI.3.F.5.	EFI.4.F.3. EFI.4.F.4.
	5.2	EFI.1.B.7. EFI.1.F.1. EFI.1.F.2. EFI.1.F.3. EFI.1.F.4. EFI.1.F.7. EFI.1.F.8.	EFI.2.F.1. EFI.2.F.2. EFI.2.F.3. EFI.2.F.4.	EFI.3.B.7. EFI.3.F.1. EFI.3.F.2. EFI.3.F.3. EFI.3.F.4. EFI.3.F.7.	EFI.4.B.8. EFI.4.F.1. EFI.4.F.2. EFI.4.F.4.

13.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

-  Exámenes o pruebas teóricas.
-  Exámenes o pruebas prácticas.
-  Trabajos.
-  Exposiciones orales.

-  Actividades en grupos.
-  Hoja de observación, rúbricas, etc.

Se llevará un seguimiento de estos instrumentos en las diferentes evaluaciones. Además, se evaluarán aspectos actitudinales a través de una hoja de observación o cuaderno del profesor.

Estos aspectos a evaluar son:

- ✓ Puntualidad.
- ✓ Indumentaria.
- ✓ Higiene, cambio de camiseta.
- ✓ Comportamiento.
- ✓ Participación, interés y esfuerzo.

13.4. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN.

A la hora de calificar cada trimestre, tenemos que tener en cuenta las diferentes situaciones de aprendizajes temporalizadas. Estas situaciones de aprendizaje, trabajarán los diferentes saberes básicos de la materia.

Las situaciones de aprendizajes temporalizadas requerirán de una actuación en el aula que serán evaluadas a través de los diferentes instrumentos de evaluación. Dichos instrumentos de evaluación nos darán una serie de notas numéricas del 1 al 10 que están relacionados con los criterios de evaluación. Una nota obtenida de un instrumento de evaluación puede estar vinculada a diferentes criterios.




Para obtener la calificación de cada criterio de evaluación, se realizará la nota media aritmética de cada actuación obtenida a través de los instrumentos de evaluación relacionada con este criterio.

Una vez obtenida la calificación de todos los criterios de evaluación, se calculará la nota de las competencias específicas de la materia. Para ello se hará la media aritmética de los criterios de evaluación asociados a cada competencia específica. De esta manera obtenemos la calificación de cada competencia específica.

Para obtener la calificación de la materia, haremos la media aritmética de todas las competencias específicas evaluadas. Como resultado tendremos la nota de la materia.

14 MATERIALES DIDÁCTICOS, ESPACIOS E INSTALACIONES.

14.1. ESPACIOS E INSTALACIONES.

-  Pista polideportiva para la práctica del fútbol – sala, balonmano, voleibol, etc.
-  Cancha de baloncesto con dos canastas.
-  Gimnasio o pabellón con vestuarios y almacenes.

14.2. MATERIALES: dividimos entre materiales convencionales y deportivos.

- A) **CONVENCIONALES:** libros de EF, artículos relacionados con la salud y actividad física y deportiva, plataforma del instituto para colgar apuntes y temas de interés.

B) DEPORTIVOS:

- ✚ Instalado: dos porterías fijas, espalderas y dos canastas de baloncesto.
- ✚ Material móvil poco manejable: soportes multiusos para voleibol y bádminton, colchonetas de diferentes tamaños, bancos suecos, vayas...
- ✚ Pequeño material de uso: cuerdas, picas, setas, conos, discos voladores, aros, pelotas, balones de balonmano, fútbol – sala, baloncesto, voleibol, raquetas de bádminton, palas, balones de espuma y medicinales...
- ✚ Alternativo: podemos dividir entre *materiales de desecho* (periódicos, bolsas de basura, globos, chapas, etc.). *Materiales alternativos* propios de Educación Física (stick de Hockey, indiacas, bolos de goma, etc.). *Materiales del entorno* (árboles, escaleras, postes de iluminación, bancos fijos, etc.).

15 ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

1º ESO		
ACTIVIDAD	LUGAR	COSTE APROX.
Ninguna actividad prevista		
2º ESO		
ACTIVIDAD	LUGAR	COSTE APROX.
Ninguna actividad prevista		
3º ESO		
ACTIVIDAD	LUGAR	COSTE APROX.
Curso iniciación al remo (3º Trimestre)	CAR SEVILLA	10 €
4º ESO		
ACTIVIDAD	LUGAR	COSTE APROX.
Ninguna actividad prevista		

16 . MEDIDAS DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.

La atención a la diversidad como principio, intenta hacer efectivo los principios de calidad y equidad en la educación. La finalidad de la educación consiste en proporcionar una educación para todos, atendiendo a la diversidad de intereses y necesidades de nuestros alumnos, para conseguir el desarrollo integral de los mismos.

Para ello, partimos del reconocimiento de las diferencias individuales que presentan los alumnos en el proceso de aprendizaje, aspecto fundamental para el logro de una escuela integradora e inclusiva. Estas diferencias se pueden deber a:

- ✚ **Factores personales:**
 - Interés: que evolucionan a medida que los alumnos se desarrollan y avanzan en su proceso de aprendizaje.
 - Motivaciones: en relación con valoración social, recompensas externas (premios, oportunidades profesionales, etc.), metas, ...
 - Capacidades: sensoriales, motrices, cognitivas, comunicativa-lingüística, de equilibrio personal, y de relación.
 - Estilos cognitivos: dependencia/independencia, reflexividad/impulsividad, flexibilidad/rigidez.

✚ **Factores sociales:** no debemos olvidar la incidencia en el aprendizaje de los alumnos de factores de índole ambiental como los recursos socioculturales, materiales y técnicos, contexto familiar, interacción con los adultos, etc. La labor de la educación ha de ser la identificación de los posibles obstáculos que puedan estar interfiriendo en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado y la eliminación de los mismos.

Emplearemos, por tanto, la evaluación inicial del alumno, la observación sistemática en clase, así como la información obtenida en las distintas sesiones de evaluación.

Valoración inicial de los alumnos/as. Conocer el mayor número de datos de cada alumno/a, académicos, familiares, personales... Para ello, los primeros días del curso, se ha de mantener entrevistas con los alumnos/as y con sus padres, analizar el expediente escolar y los informes individualizados, recabar información de profesores de estos alumnos/as en años anteriores y del orientador/a del centro.

Identificación de alumnos/as con necesidades *ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO*. La información recopilada permitirá realizar un análisis global del grupo y particular de cada alumno/a que permitirá abordar la diversidad con mayores garantías de éxito.

La atención a la diversidad, independientemente de las razones que la provoquen, debe atender a dos aspectos fundamentales:

Los requerimientos cuantitativos de una tarea no deben impedir, si se puede introducir alguna modificación, en las reglas, en el material, ... que algunos alumnos/as queden al margen de los aprendizajes.

La exigencia en los requerimientos cuantitativos no debe suponer el que se cometan errores, por forzar movimientos, que posteriormente serán muy difíciles de corregir.

El profesor deberá ajustar la ayuda pedagógica a las diferentes necesidades del alumno/a y facilitar recursos y estrategias variadas que permitan dar respuestas a las diversas motivaciones, intereses y capacidades que presentan los alumnos/as de estas edades.

Esta atención a las necesidades educativas de todos los alumnos/as es posible abordarla a través de diferentes elementos del currículo: adaptación de los objetivos, priorización de contenidos, metodología apropiada y una gradación de los criterios de evaluación.

La forma de enseñar, de organizar y adaptar el espacio y los recursos didácticos, la agrupación de los alumnos/as, la elección del nivel de ayuda necesario para cada alumno/a en su proceso de construcción del aprendizaje, ... son elementos de la acción docente que deben ser orientados a situar los nuevos aprendizajes al alcance de cada alumno/a.

Medidas generales de atención a la diversidad:

- Se propondrán actividades con diferentes niveles de solución y posibilidad de adaptación, que permitan desarrollar sus capacidades.

- Se diversificará aquellas actividades que presenten dificultades al alumnado según sus capacidades y limitaciones.
- Potenciar grupos de enseñanza, mediante la creación de equipos formados por alumnado de diferentes niveles y donde unos enseñan a otros.
- Se diversificarán las organizaciones (agrupamiento individual y en pequeño grupo) y estrategias para facilitar la consecución de los objetivos, a través de juegos cooperativos y juegos sensibilizadores.
- Se propondrán actividades individualizadas dejando tiempo suficiente para mejorar la competencia del alumno.
- Se facilita la evaluación individualizada en la que se fijan las metas que el alumno ha de alcanzar a partir de sus propias posibilidades.
- Colaboración del profesor de apoyo en el aula.
- Actividades secuenciadas que permitan distinto nivel de generalización, complejidad, abstracción...

16.1. PROGRAMAS DE REFUERZO DEL APRENDIZAJE

Alumnado que no haya promocionado de curso, se desarrollarán un conjunto de medidas orientadas a la superación de las dificultades que fueron detectadas en el curso anterior y que afectaban al alumnado que permanece durante un año más en el mismo curso. El diseño de dichas medidas dependerá de cada caso concreto. Entre las medidas que se pondrán utilizar podemos destacar:

- Ejercicios de refuerzo secuenciados por trimestres que el alumno deberá entregar al profesor en las fechas señaladas.
- Registro de tareas realizadas.
- Presentación trabajos individuales.
- Uso de recursos en la plataforma.

Para aquellos alumnos con la materia pendiente del curso anterior, deberán entregar de forma periódica a lo largo de curso escolar aquellos trabajos, actividades y controles que el Departamento de Educación Física vaya proponiendo, según el nivel de enseñanza donde se encuentre cada uno. Durante el curso la entrega de trabajos se realizará a través de la plataforma Classroom.

Es el profesor que imparta la Educación Física en el curso actual junto con el Jefe de Departamento los que evalúan y llevan el control de estos alumnos. La evaluación final del alumno tendrá en cuenta todas las notas parciales que vaya obteniendo en cada una de las actividades propuestas, y será importante respetar las fechas de entrega de cada una de ellas. El profesorado de este departamento, informarán periódicamente a la familia de la situación del alumnado con materias pendientes a través del tutor/a con las observaciones compartidas en Séneca.

Alumnos/as que presentan dificultades de aprendizaje superiores a las del resto del grupo: disminuir la dificultad de adquisición de los aspectos conceptuales, valorando si afecta o no a los prácticos. En caso de que afecte, se procede a disminuir la dificultad de la tarea, no debiendo disminuirse el grado de consecución de los aspectos actitudinales.

Alumnos/as con Altas Capacidades Intelectuales: Como medida de adaptación llevaremos a cabo actividades de ampliación de los contenidos a tratar.

Alumnos/as que muestran deficiencias de tipo motor, sensorial, intelectual y/o social, capaces de aprender los mismos contenidos que el resto de compañeros del grupo, aunque deben facilitárseles recursos materiales y adaptaciones curriculares de diferente índole: adaptación en los objetivos del área de Educación física, adecuación de los contenidos (priorización, secuenciación y/o temporalización), ajustes en la evaluación.

En cada UDI se resolverán dudas, se propondrán y sugerirán actividades que adelanten contenidos, apoyen a aquellos alumnos/as con dificultades individuales, refuercen lo aprendido y fomenten la 3ª sesión de Educación Física de la semana que complemente las dos oficiales. Se intentará que consigan el hábito de otro día de práctica en el parque próximo, polideportivo...

Alumnos lesionados o que padecen enfermedades crónicas (asma, diabetes, etc.) que ocasionan una desventaja a nivel orgánico que no les permite una participación igualitaria con respecto a compañeros y que en ocasiones se aconseja la no participación motriz en dicha actividad, durante tiempos más o menos prolongados. A estos alumnos se le proponen adaptaciones generales y en los casos más complicados, extraordinarias significativas. Las circunstancias que causan esta imposibilidad son:

- Enfermedad común.
- Lesión ósea, tendinosa, muscular o ligamentosa.
- Diabéticos.
- Asmáticos.
- Alérgicos.

Pautas de actuación en función de la situación:

- Exentos totales. Aquellos casos excepcionales por prescripción médica debidamente justificados. Deberán presentar un certificado médico oficial, donde se indique que la exención es completa y que no puede realizar ningún tipo de actividad física. Estos alumnos/as alcanzarán los objetivos prácticos mediante otro tipo de ejercicios que no requieran la práctica física de los mismos. Se realizarán trabajos de forma teórica o pruebas escritas
- Exentos parciales de la parte práctica. Presentación del certificado médico oficial donde se indique la exención parcial y los ejercicios que no debe realizar, realizando aquellos que no cubran la exención. Según el volumen de ejercicios de los que quede exento, se evaluará como en los exentos totales, o bien se evaluará también de la parte práctica, como los demás alumnos / as cambiándose algunas pruebas.
- Exento parcial por lesión, enfermedad u otro tipo de falta justificada. Deberán presentar un certificado médico oficial en caso de enfermedad o lesión indicando el tiempo que no debe realizar ejercicio físico. Si es otro tipo de falta de asistencia, un justificante firmado por padres o tutores. Si el alumno/a no asiste a más de un 25% de sesiones de una Unidad Didáctica deberá realizar un trabajo y/o prueba teórica- práctica y cuestionarios.

En los tres casos se valorará: pruebas, trabajos teóricos, participación activa (según posibilidades) y registro de datos, como por ejemplo la hoja diaria del alumno/a,

donde recogerá de forma escrita lo realizado en la sesión práctica por el resto de compañeros / as que deberá entregarse en la clase siguiente a la tomada por escrito y al final de cada trimestre, o la actividad que se le haya indicado para el trabajo de esa clase) y examen teórico. Se valorará su disposición a participar en la medida de lo posible en la sesión, ayuda a compañeros, colocación y recogida de material, atención a las explicaciones, etc.

17 . ANEXOS

ANEXO 1. NORMAS DE CLASE

Al principio de curso se les explica unas normas básicas de funcionamiento de las clases para que todo funcione sin riesgos y con una cierta organización.

1.- PUNTUALIDAD

- Hay que ser puntuales en la llegada a clase (gimnasio o pistas).
- Tenéis cinco minutos de margen desde que toca la sirena para estar sentados (dejar mochilas, ir al aseo...).
- No podéis abandonar la clase, bien sea en el gimnasio, patio o aula, sin el permiso del profes@r.

2.- ASISTENCIA

- La asistencia a clase es totalmente obligatoria. Faltar a clase sin justificación al ser nuestra clase eminentemente práctica te va afectar repercutiendo en la falta de contenidos asimilados y practicados, por lo tanto, en tu calificación.
- Te recordamos que si faltas a clase (enfermedad, causa mayor, etc.) deberás presentar una justificación firmada por el padre, madre o tutor donde se detallen las causas a dichas faltas y la fecha de las mismas en un plazo de una semana a partir de la fecha de la incorporación al centro al profesorado de Educación Física.
- Tu profesor@ puede pedirte que realices un trabajo práctico, teórico o teórico-práctico dependiendo del número de faltas justificadas por trimestre en las que no has podido participar y, por lo tanto, no has sido evaluado/a.

3.- ACTITUD EN CLASE

- Guardar silencio y el adecuado comportamiento cuando el profesor/a esté explicando algo.
- Levantamos la mano para preguntar alguna duda y esperamos que el profesor nos dé permiso para plantearla, sin necesidad de cortar su explicación.
- El levantar la mano no implica que podemos cortar la explicación del profesor cuando queramos.
- Respetamos el turno de palabra, es decir, si otra persona está hablando, no hablamos sobre ella, esperamos que termine, y sobre todo esperamos nuestro turno de palabra.
- No interrumpir la clase para hacer preguntas que no tienen nada que ver con la explicación, o para hacernos el gracioso/a.
- No charlamos con los compañeros, intentamos atender a las explicaciones para poder sacar provecho de nuestro derecho a recibir una educación adecuada.
- Evitar molestar. Intentar concentrarse en las tareas o actividades que se están realizando.
- No se deben tirar papeles al suelo, ni en el gimnasio, ni en el patio, es nuestra aula.
- Si alguien tiene una necesidad imperiosa de expulsar un escupitajo, lo realiza dentro de una papelera, nunca en el suelo, donde podemos tener que poner las manos, o pudiera botar un balón.
- No se pueden comer chucherías, está contemplado en el ROF. Sobre todo, nada

de chicles, porque estos podrían ser motivo de atragantamiento y asfixia al taponar la tráquea y podríamos ahogarnos al no poder respirar.

- No se podrán utilizar dispositivos electrónicos en horario lectivo: teléfonos móviles, MP3, MP4, cámaras de fotos...
- No se deben traer a las clases, si aun así los traéis se dejarán en las mochilas, y nunca nos haremos responsables los profesores de ellos, sois vosotros los responsables si se os pierde, cae o rompe.
- No debemos decir tacos o palabras malsonantes que puedan herir la sensibilidad de algún miembro de la clase.
- Tolerancia y respeto hacia los compañeros/as y el profesorado, y hacia cualquier miembro de la Comunidad Educativa.
- No chillamos.
- Los “juegos” de empujar, dar golpecitos, lanzar cosas... no son juegos, son actividades potencialmente peligrosas, aunque para vosotros sea una broma, no se van a permitir.
- Queda absolutamente prohibido el uso de la violencia para resolver los conflictos que surjan en el aula. Nada de violencia en clase.
- Acudir rápidamente al sitio donde el profesor explica y dirigirse con prontitud al lugar indicado para comenzar la siguiente tarea. No perder tiempo entre una tarea y otra.
- Siempre que un alumn@ tenga que ausentarse del gimnasio o de la pista deportiva, tendrá que pedirme permiso. Aunque sea que tenga sed, sin mi permiso no puede ir.
- Los que queráis podéis traer vuestras botellas de agua mientras no afecte a las clases porque os dediquéis a hacer un uso inadecuado de ellas.
- Está totalmente prohibido fumar en el gimnasio, patios, vestuarios o en el aula durante la clase de E.F. considerándose falta grave.
- Comportamiento deportivo, según las normas de la actividad que se desarrolle.
- Trabajo en equipo y colaboración con los compañeros/as.

4.- INDUMENTARIA

En las clases de E.F. vas a realizar actividades muy diversas, en las que hay que moverse. Para moverse adecuadamente es muy importante que lleves una equipación adecuada.

- Los alumn@s debéis acudir a las clases con ropa deportiva, cómoda, transpirable y adecuada a la práctica de la actividad física (pantalón de chándal, calzonas, mallas, camiseta, ...)
- La ropa deportiva no debe ser una traba para la práctica de la clase: pantalones que se caen, o muy estrechos...
- Deberéis traer ropa deportiva siempre, aunque llueva o haya teoría, puede que podamos hacer alguna actividad física, porque pare de llover, usemos el gimnasio... o terminemos rápido la teoría.
- No cumplir esta norma supone hacer un trabajo alternativo al no poder realizar la sesión adecuadamente, por lo que deberá traer un cuaderno y un bolígrafo a la sesión.
- El no traerlo se considera una falta y serán tenidas en cuenta en la evaluación de la asignatura, como falta de indumentaria, ya que supone una falta de seguridad

en la práctica de la asignatura. Si es normal que repitáis esta situación, parcial o totalmente, tendréis un apercibimiento, e informariamos a la familia.

- El alumn@ será responsable de cuidar que la ropa deportiva esté disponible (no le podéis culpar a las madres/padres/abuela...) ahora ya sois lo suficientemente maduros para ser vosotros los responsables de vuestro material escolar esté preparado para los días de clase de E.F.
- La equipación debe estar en función de las condiciones climatológicas.
- Para evitar posibles lesiones y un rendimiento y desarrollo óptimo de las clases, se debe emplear un calzado DEPORTIVO adecuado (si es posible con suela gruesa y flexible, con cámara de aire, gel... o un material que amortigüe el impacto del suelo).
- No se consideran válidas para el ejercicio físico las zapatillas de suela fina, de lona o de vestir. No vale cualquier otro calzado que no sea el deportivo.
- Deberán ir bien sujetas mediante cordón, velcro o similar.
- Se debe usar calcetines, a ser posibles de algodón, ya que su uso permite un mejor ajuste del pie a la zapatilla, evitando rozaduras e impidiendo las posibles infecciones aislando al pie del clima húmedo y de mayor temperatura del interior del calzado.
- Los cordones de los botines deben estar suficientemente bien atados para que las zapatillas deportivas sujeten el pie y evitemos posibles lesiones, sobre todo de tobillo, y a largo plazo evitamos deformaciones en pies y columna vertebral.
- Se debe acudir a las clases sin pulseras, cadenas, pendientes, piercings, anillos o cualquier objeto que pueda resultar peligroso en la práctica deportiva, pudiendo autolesionarte o lesionar a los compañeros durante la práctica. ¡NO ESTÁ PERMITIDO LLEVARLOS durante las clases de E.F!
- El pelo no se debe llevar en la cara, os va a molestar para ver, dificultándoos la visión, es incómodo para el ejercicio y os va a dar calor, lo ideal es llevarlo recogido con una gomilla.
- Llevar las uñas demasiado largas, puede ser peligroso.
- Si las gafas son imprescindibles, llevarlas sujetas de alguna forma, con gomas elásticas o similar, las hay para hacer deporte.

5.- NORMAS HIGIÉNICAS BÁSICAS

- La jornada escolar exige la convivencia en un espacio reducido en el que se imparten las diferentes clases. Por ello, los alumn@s no sólo debéis venir aseados de casa, sino que debéis hacerlo al final de la clase. Para ello, es necesario que traigáis productos básicos de aseo personal (toalla pequeña, desodorante, etc.) y una camiseta de repuesto para cambiársela al completar dicho aseo. Esto os permitirá llevar a cabo uno de los objetivos de la asignatura: los hábitos de higiene asociados a la práctica de actividad física.
- Para ello dispondréis de 5 minutos al final de cada clase. A última hora será optativo que cada alumn@ realice esta práctica, ya que se sobrentiende que lo realizareis al llegar a vuestra casa.

6.- CUIDADO DE INSTALACIONES Y MATERIAL

- Cuida tu gimnasio y las pistas deportivas, pues es tu aula de trabajo en E. F. y debes mantenerlas limpias en los recreos o cuando hagas uso de ellas por las

tardes. A nadie le gusta hacer abdominales encima de bolas de aluminio, el ketchup o poner las manos rodajas de fiambre. Es obligación de todos, mantener el gimnasio, pista y almacenamiento ordenados.

- Constituye parte de la sesión, y todos debéis cooperar en organizar, colocar y posteriormente recoger el material deportivo, durante la clase y al finalizar esta.
- El material de Educación Física es muy caro y es imprescindible para el aprendizaje. El material deportivo se estropea si no hacemos un buen uso de él, así que ya os iré informando de las normas de uso de cada material para evitar su deterioro y también evitar posibles accidentes.
- Ningún alumn@ podrá coger y utilizar material alguno que no haya sido autorizado su uso previamente por el profesorado.
- Como queda recogido en el Documento de los Derechos y Deberes de los alumn@s, tanto el alumnado como el profesorado debemos cuidar el material e instalaciones del Instituto. En caso de maltrato, pérdida o destrozo de forma intencionada repercutirá, por un lado, en la evaluación-calificación, y por otro, el alumn@ que por una mala utilización produjera algún desperfecto del mismo, rotura o pérdida, deberá hacerse cargo de los gastos de reposición o reparación del mismo.
- En el Departamento sólo se puede entrar si os damos permiso. Totalmente prohibido acceder.

7.- SEGURIDAD

- En ningún momento podrás realizar una actividad diferente a la explicada por la profesor@. Cuando haya que prestar atención a las medidas de seguridad, tendrás que poner aún mayor énfasis en atender a las explicaciones.
- Si un material puede suponer algún riesgo, se atenderán a las normas de uso que fije el profesor.
- Queda totalmente prohibido subirse a las canastas, a las porterías, a las espalderas, y otros elementos potencialmente peligrosos sin permiso del profes@r.

8.- EXENTOS

- Si por cualquier razón justificada, no pudieras realizar un determinado ejercicio o actividad, informarás a tu profesor y así podrá guiarte en la realización del mismo o podrá proponerte otros ejercicios o actividad alternativa.
- Los certificados médicos del alumn@ con alguna ENFERMEDAD O LESIÓN que le impida un normal desarrollo de la parte práctica deberán presentarse en la matrícula, o bien en las primeras semanas de curso.
- El médico debe rellenar un informe en el que se especifique las características de dicha enfermedad o lesión, durante cuánto tiempo te va a afectar, que actividades no puedes realizar y cuales sí, e indique las posibles indicaciones o consejos sobre qué tipo de actividades puedes realizar en las clases prácticas para acelerar tu recuperación, por ejemplo: traerte la tabla de gimnasia correctora para un posible problema de espalda, etc.
- Si la lesión o enfermedad ocurre a lo largo del curso dicho informe médico se deberán presentar en la Secretaría del centro igualmente en Secretaría e informar al profesor de E.F. y al tutor.
- Por lo tanto, si padeces alguna afección que te impida el normal desarrollo de las

clases prácticas, estarás disculpado/a exclusivamente de aquellas actividades excluidas según el criterio facultativo, en ningún caso de cualquier otra que se programe.

- Es decir, como cualquier otro/a alumn@ tendrás que asistir a todas las sesiones y obligatoriamente rellenar la ficha que te entregará la profesor@, al final deberás devolverla debidamente completada (por lo que deberás traer un cuaderno y bolígrafo para realizar el diario de la clase de ese día), si quisieras ampliarla o mejorarla puedes llevártela a casa y devolverla en la siguiente sesión, así como participar en aquellas propuestas de trabajo que no estén contraindicadas con tu motivo de exención, o desempeñar actividades compatibles con ella (árbitros, entrenadores, encargados del material,...). Y realizar las pruebas teóricas, trabajos, etc. como cualquier compañero.
- Por lo tanto, si en una sesión no puedes realizar la parte práctica por una causa justificada deberás llevar a la clase el material necesario para realizar el diario de clase: folios y bolígrafo.

9.- DESAYUNO

- Si tienes la pésima costumbre de no desayunar, ya puedes ir quitándotela. Tu cuerpo y mente sólo trabajarán en buenas condiciones si desayunas bien antes de venir al instituto ¡TE SENTIRÁS MEJOR!
- Esto evitará mareos y desvanecimientos por el agotamiento de las reservas de energía.
- Un buen desayuno puede ser:
 - Una pieza de fruta, un zumo natural o batido de frutas naturales.
 - Algún yogur, un vaso de leche de vaca, de soja, de almendra... (aunque si es a primera hora la clase de E.F. no es lo más recomendable).
 - Tostadas o cereales «no azucarados» o frutos secos «no fritos»
- Aunque debes venir desayunado, hay que tener cuidado si la clase es a primera hora o después del recreo, pues no es aconsejable hacer ejercicio físico hasta dos horas después de haber comido. Pero como necesitas aportes energéticos, toma en esas ocasiones fruta, frutos secos, zumos naturales...

10.- DESCANSO

- Una mala costumbre que debes cambiar es la de acostarte a “las tantas” viendo la tele o “enganchado” al Facebook, Instagram, a la Play... El cuerpo y la mente únicamente se regeneran si duermes 8-10 horas diarias. Además, estás creciendo y la hormona que te ayuda a crecer sólo actúa por la noche. Dormir poco va contra tu salud y crecimiento. Por ejemplo: si te levantas a las 7,30 h. debes acostarte antes de las 22,30 h.

ANEXO 2. FICHA MÉDICA

FICHA MÉDICA INDIVIDUAL PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA

APELLIDOS Y NOMBRE:

Fecha de nacimiento: Curso:

Rodee la respuesta a las siguientes preguntas. En caso de ser afirmativa, explique de la manera más detallada posible tal circunstancia en la línea siguiente a cada pregunta.

1. ¿Tiene su hijo/a problemas cardiovasculares (corazón)? SI NO

.....

2. ¿Padece algún tipo de alergia? SI NO

.....

3. ¿Tiene su hijo/a alteraciones sanguíneas? SI NO

.....

4. ¿Tiene dificultades respiratorias (asma)? SI NO

.....

5. ¿Manifiesta algún problema de huesos y/o articulaciones? SI NO

.....

6. ¿Padece alguna alteración de la columna vertebral? SI NO

.....

7. ¿Padece alguna malformación en los pies (plano, cavos...)? SI NO

.....

8. Explique aquellas enfermedades y traumatismos que haya padecido y que requieran un cuidado especial:.....

.....

9. Otros problemas que considere oportuno exponer y explicar:

.....

10. Si algún alumno/a está exento de alguna actividad deportiva o física por padecer algún tipo de enfermedad, lo debe acreditar mediante el correspondiente certificado médico.

Firmado padre, madre o tutor/a