

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

2025/2026

DEPARTAMENTO
DE
EDUCACIÓN FÍSICA



Índice:

1. Presentación de contenido	3
2. Contextualización y relación con el Plan de Centro	4
3. Marco Legal	6
4. Organización del Departamento de coordinación didáctica	7
5. Objetivos	8
6. Contribución de la materia a las Competencias Clave	10
I. Adquisición de las competencias clave	10
II. Competencias Específicas	12
III. Saberes Básicos	14
7. Situaciones de Aprendizaje	24
I. Temporalización de las Situaciones de Aprendizaje	25
8. Principios pedagógicos	116
II. Diseño Universal de Aprendizaje	117
III. Técnicas, estilos de enseñanza y modelos pedagógicos	118
IV. Espacios de práctica, materiales y recursos didácticos	119
V. Organización y agrupación del grupo clase	119
VI. Medidas de Seguridad	120
9. Tratamiento de la lectura para el despliegue de la Competencia en Comunicación Lingüística	120
I. Normativa.	121
II. Actividades de Lectura	121
III. Organización.	122
IV. Recursos.	122
V. EVALUACIÓN.	123
10. Razonamiento Matemático	124
I. Organización.	125
11. Aspectos metodológicos	125
I. Aspectos metodológicos y clima de aula	125
II. Tipos de Actividades	126
III. Actividades complementarias y extraescolares	126
IV. TIC / TAC	127
12. Materiales y Recursos	128
13. Atención a la Diversidad	132
I. Prevención	133
II. Atención educativa	133
14. Evaluación y Calificación del alumnado	141
I. Evaluación del proceso de aprendizaje del ALUMNO	141
II. Evaluación de la programación	156
III. Evaluación de la práctica docente por parte del alumnado	156
IV. Grado de adquisición de las competencias clave	157
15. Indicadores de logro de la práctica docente	157
16. Actividades extraescolares y complementarias	159
ANEXOS:	163
ANEXO 1 - PLAN LECTOR	163

1. Presentación de contenido

Según establece la *Orden de 30 de mayo de 2023, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en Andalucía*, La Educación Física posibilita la alfabetización física del alumnado, planteamiento que invita a organizar la asignatura con un carácter integrador e inclusivo. Entre ellos se encuentra la necesidad de educar a un alumnado comprometido con su sociedad, que sea responsable de su salud individual y colectiva, autónomo para la práctica de actividad física y que aprecie la riqueza de las manifestaciones culturales de carácter motriz, entre las que se incluye el Flamenco. Esta circunstancia convierte a la Educación Física en uno de los engranajes esenciales para el desarrollo de los fines educativos, permitiendo el desarrollo integral y competencial del alumnado a través del movimiento, presentándose así como una solución vital en el desarrollo de hábitos de vida saludables y deportivos en el alumnado que se mantendrá a lo largo de la vida.

La Educación Física incide en la confirmación del conocimiento del cuerpo y en el disfrute de las manifestaciones expresivas y culturales de carácter motriz y en la mejora del desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices de diversa naturaleza.

Las competencias específicas de la materia de Educación Física se orientan a consolidar un estilo de vida activo y saludable que permita al alumnado perpetuarlo a través de la planificación autónoma y la autorregulación de su práctica física y de todos los componentes que afecten a la salud, adoptando un estilo de vida sostenible y valorando la riqueza de las manifestaciones culturales. Desde esta materia, deberán reconocerse y ponerse en valor las diferentes manifestaciones de la cultura motriz, como parte relevante del patrimonio cultural, expresivo y artístico de Andalucía, que pueden convertirse en objeto de disfrute y aprendizaje. Este conocimiento en profundidad deberá dirigirse a comprender, desde una visión crítica, entre otros, el lugar que ocupa el deporte en las sociedades actuales, así como sus implicaciones económicas, políticas, sociales y en el ámbito de la salud, como máxima representación de la cultura motriz en la actualidad.

A tal efecto, desde la Educación Física se deben aportar los instrumentos oportunos para que puedan discriminar aquellos comportamientos que son fuente de conflicto, violencia, discriminación o intolerancia, además de poder discernir qué tipo de prácticas físicas son apropiadas y beneficiosas para la salud.

Se insistirá en la necesidad de convivir de manera respetuosa con el medio ambiente y con los seres vivos que habitan en él, desarrollando para ello actividades físico-deportivas en contextos variados, identificando, reconociendo y valorando los espacios naturales del patrimonio andaluz, participando en su organización desde planteamientos basados en la conservación y la sostenibilidad.

Para alcanzar las competencias específicas, el currículo de la materia de Educación Física se organiza en torno a seis bloques de saberes básicos:

- Bloque A, «**Vida activa y saludable**», aborda los tres componentes de la salud: física, mental y social, a través del desarrollo de relaciones positivas en contextos de práctica físico-deportiva, rechazando comportamientos antisociales, discriminatorios o contrarios a la salud que pueden producirse en estos ámbitos.
- Bloque B, «**Organización y gestión de la actividad física**», incluye cuatro componentes diferenciados: la elección de la práctica física, la preparación de la práctica motriz, la planificación y autorregulación de proyectos motores, además de la gestión de la seguridad antes, durante y después de la actividad física y deportiva.
- Bloque C, «**Resolución de problemas en situaciones motrices**», tendrá un carácter

transdisciplinar, atendiendo a tres aspectos clave: la toma de decisiones, el uso eficiente de los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad, y los procesos de creatividad motriz. Dichos saberes deberán desarrollarse en contextos muy variados de práctica que deberán dar respuesta a la lógica interna de la acción motriz desde la que se han diseñado los saberes: acciones individuales, cooperativas, de oposición y de colaboración-oposición.

- Bloque D, «**Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices**», se centra, por un lado, en el desarrollo de los procesos dirigidos a regular la respuesta emocional del alumnado ante situaciones derivadas de la práctica de la actividad física y deportiva, mientras que, por otro, incide sobre el desarrollo de las habilidades sociales y el fomento de las relaciones inclusivas y constructivas entre quienes participan en este tipo de contextos motrices.
- Bloque E, «**Manifestaciones de la cultura motriz**», abarca tres componentes: el conocimiento de la cultura motriz tradicional, la cultura artísticoexpresiva contemporánea y el deporte como manifestación cultural.
- Bloque F, «**Interacción eficiente y sostenible con el entorno**», incide sobre la interacción con el medio natural y urbano desde una triple vertiente: su uso desde la motricidad, su conservación desde una visión sostenible y su carácter compartido desde una perspectiva comunitaria del entorno .

Se ha de fomentar el estilo actitudinal, el modelo de responsabilidad personal y social, el vinculado a la salud, la gamificación, el aprendizaje-servicio, el aprendizaje cooperativo, la enseñanza personalizada, el basado en la autoconstrucción de materiales, la pedagogía de la aventura, el ecológico, el ludotécnico o centrado en valores, entre otros.

La competencia motriz se trabajará en situaciones de aprendizaje que se realicen en un contexto determinado, por la presencia o no de otras personas y la incertidumbre o certidumbre que genera el medio. Con finalidades y objetivos variados: lúdicos, creativos, agonísticos, higiénicos, funcionales, sociales, expresivos, catárticos, de interacción con el medio natural, y bajo unas reglas, implicando la movilización de manera integral y global de lo cognitivo, lo motor y lo afectivo-emocional, así como las relaciones interpersonales e intrapersonales.

Las situaciones motrices de aprendizaje deben, por otro lado, responder a las necesidades psicológicas básicas del alumnado, generando dinámicas que permitan el desarrollo de su autonomía, otorgándole responsabilidades y permitiendo que participen en la toma de decisiones en las aulas. Así mismo, deben aportar un rico repertorio motriz desde una perspectiva comprensiva de la actividad física, en la que prevalezca el proceso por encima del resultado, el saber cómo y por qué por encima de la mera ejecución, de las interacciones sociales con los demás, potenciando un clima de aula que estimule las relaciones entre los alumnos y alumnas positivas y constructivas, que canalicen la inclusión de todos y todas. Todo ello generará una predisposición positiva hacia la actividad física, necesaria en la intención de adherir a los alumnos y alumnas a la práctica físico-deportiva en horario extraescolar y consolidar con ello estilos de vida más activos y saludables.

2. Contextualización y relación con el Plan de Centro

El IES Al-Zujáyr es un Centro de ESO que acoge a unos 104 alumnos/as, de los que un porcentaje bajo acuden al Centro en el transporte escolar desde Bácor y Freila, dos localidades próximas. Los tres municipios están ubicados en una zona rural y socioculturalmente deprimida en la que empieza a ser notable la presencia de extranjeros, sobre todo procedentes de la comunidad

europea.

Zújar es una localidad del noreste de la provincia de Granada, situada a más de 100 kilómetros de la capital. Sus accidentes orográficos más relevantes son el cerro Jabalcón y el pantano del Negratín que condicionan parte de la economía de sus casi tres mil habitantes.

Forma parte de la llamada Comarca del Altiplano caracterizada por un cierto envejecimiento de la población debido a la emigración y a tasas de natalidad muy bajas. Las principales fuentes de riqueza corresponden al sector primario, la construcción y los servicios, con escaso desarrollo del sector industrial, y un débil índice de creación de empresas.

En el sector primario, y más concretamente en la agricultura, el secano ocupa la mayor parte de la superficie cultivable, predominando los cultivos de cereales, el girasol y las legumbres, además de árboles frutales, vid, olivo y almendro, con un incipiente desarrollo de la hortofruticultura, concretamente el cultivo de invernadero. También tiene gran importancia la ganadería por albergar un gran número de cabezas, fundamentalmente de dos tipos; el ovino y el caprino y en menor importancia el porcino.

En el sector secundario destaca básicamente la industria agroalimentaria, capaz de abrir importantes mercados fuera de la Comunidad Autónoma. En el sector de servicios predomina por un lado el sector público, ligado especialmente a la sanidad y a la educación, y por otro lado el comercio, aunque precisa modernizarse. En cuanto al sector turístico, el potencial es elevado, pero debe solucionar los problemas estructurales de los que en la actualidad adolece.

El Instituto de Estadística de Andalucía señala la principal actividad económica por número de personas dedicadas a ella como el comercio, seguido de la industria manufacturera y la construcción.

Las familias no valoran la educación como un capital que les permita mejorar sus expectativas personales o laborales. La implicación de las familias es ESCASA: no participan en la gestión del Centro, ni se implican en gran medida en el aprendizaje de sus hijos/as. Empiezan a demandar formación y recursos para atender a sus hijos/as.

El ambiente cultural es muy pobre. No hay actividades fuera del horario escolar que puedan modificar de forma positiva el horizonte cultural y, consecuentemente, la motivación hacia el aprendizaje de nuestro alumnado: la Biblioteca municipal está infrautilizada, no hay cine, ni programación cultural de ningún tipo, son excepcionales las exposiciones, conciertos, representaciones teatrales o espectáculos de cualquier clase. No obstante, es cierto que algunas asociaciones del pueblo han iniciado una labor de sensibilización que parece estar dando algunos frutos, junto con los numerosos planes y proyectos que desarrolla el centro.

En cuanto a nuestro alumnado en particular, podemos decir que un porcentaje bajo de padres y madres tienen estudios superiores, y la gran mayoría de los mismos sólo tiene estudios primarios. Llamativa también es la situación laboral de las mujeres, en su mayoría amas de casa o con trabajos temporales y precarios.

Más allá de los datos, hemos constatado que las expectativas económicas y culturales del alumnado son, en general, muy bajas, lo que incide de forma muy negativa en su motivación y rendimiento. Hay un importante número de alumnos/as que no prosiguen sus estudios al término de la Secundaria Obligatoria.

Para más información se remite al plan de convivencia.

3. Marco Legal

Las referencias legales sobre las que se apoya la programación didáctica de Educación física son:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- LEY 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía (Texto consolidado, 2020).
- 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).
 - CORRECCIÓN de errores del 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 09-04-2022).
- 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).
- DECRETO 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria (Texto consolidado, 2011).
- ORDEN de 20 de agosto de 2010, por la que se regula la organización y el funcionamiento de los institutos de educación secundaria, así como el horario de los centros, del alumnado y del profesorado (Texto consolidado, 2015).
- 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). Anexo I. Anexo II. Anexo III. Anexo IV. Anexo V. Anexo VI. Anexo VII. Anexo VIII. Anexo IX. Anexo X.
- INSTRUCCIONES de 21 de junio de 2023, de la Viceconsejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional, sobre el tratamiento de la lectura para el despliegue de la competencia en comunicación lingüística en Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria.
- INSTRUCCIONES de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.
- CIRCULAR de 22 de junio de 2023, de la Secretaría General de Desarrollo Educativo, por la que se realizan aclaraciones en relación a la forma de abordar la organización de algunos aspectos de la ordenación de las etapas de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato.
- CIRCULAR conjunta de 26 de Julio de 2023, de la Dirección General de Ordenación, Inclusión, Participación y Evaluación Educativa y la Dirección General de Formación Profesional, sobre las medidas de apoyo y conciliación de estudios con la práctica deportiva.

4. Organización del Departamento de coordinación didáctica

Para este curso académico el Departamento de Educación Física estará compuesto por Miguel Ángel Martínez Sola, que impartirá clases en todos los niveles y será el jefe de departamento.

Las instalaciones deportivas y el material.

Encontramos:

✿ **1 pista polideportiva**, equipada con dos porterías y dos canastas, preparadas para practicar los deportes de fútbol sala, balonmano, voleibol, baloncesto, así como algunos más. También se utiliza como espacio de juego.

✿ **1 Pabellón**, con muy buenas dimensiones y buen estado de conservación. Cuenta con dos canastas, espalderas en uno de sus lados y un rocódromo (horizontal y vertical). En el interior del mismo, también podemos encontrar el Departamento de Educación Física, así como los vestuarios para los alumnos/as, tanto femenino como masculino y un almacén de material.

✿ **MATERIAL:** El inventario de material es periódicamente revisado y actualizado, estando en buenas condiciones para la realización de las diferentes situaciones de aprendizaje programadas. Si es cierto, que falta material para la realización e implantación de nuevas Situaciones de Aprendizaje, intentando ir consiguiéndolo a lo largo del presente curso.

MATERIAL	Nº	MATERIAL	Nº
- BALONES DE BALONCESTO	33	- PLINTOS	2
- BALONES DE FÚTBOL SALA	24	- TRAMPOLINES	3
- BALONES DE BALONMANO	30	- CAJA PICAS DE MADERA	-
- BALONES DE VOLEIBOL	35	- BANCOS SUECOS	8
- BALONES DE PREVOLEY	6	- POSTES DE VOLEIBOL	4
- BALONES MEDICINALES	10	- POSTES DE BÁDMINTON	2
- BALONES DE GOMAESPUMA	4	- CONTRAPESOS	2
- PALAS PÁDEL AMARILLAS	5	- BALONES GIGANTES	1
- RAQUETAS TENIS	3	- RAQUETAS DE BÁDMINTON	28
- PELOTAS DE TENIS	15	- VOLANTES	15
- STICKS HOCKEY	24	- ALARGADERA	1
- BOLAS HOCKEY OFICIALES	12	- LANZAMIENTO DE PESO	6
- BOLAS HOCKEY PLÁSTICO	29	- LANZAMIENTO DISCO	4
- CAJA BALONES DE PLÁSTICO	-	- VALLAS	15
- REDES DE VOLEIBOL	2	- TESTIGOS	V
- RED BÁDMINTON	1	- JUEGOS DE PETOS	2
- RED MULTIUSOS 25 METROS	2	(AZUL/ROJO)	
- REDES DE PORTERÍAS	2	- ARNESES	11
- MESAS DE PING-PONG	3	- CASCOS	1
- REDES PING-PONG	5	- MOSQUETONES	24
- PALAS PING-PONG	6	- CUERDA ESCALAR	11
- PELOTAS PING-PONG	3	- OCHOS	10
- JUEGO DE CONOS	1	- CINTAS EXPRESS	3
- CONOS ALTOS	0	- GRI-GRI	1R
- AROS	40	- GUANTES ASEGUAR	1
- SACO DE CUERDAS	-	- CINTA SEGURIDAD	12
- FRESBEE	8	- SLACK LINE	1
- MANCUERNAS	2	- BRÚJULAS	15
- BARRA PESAS	1	- 60 METROS CUERDA DE ESCALADA	1
- DISCOS PESAS DE PLÁSTICO	12	- COMBAS	28
- DISCOS PESAS DE HIERRO	2	- ELÁSTICO A MODO DE RED 25M	1
- BANCO DE ABDOMINALES	1		
- COLCHONETAS FINAS	10		
- COLCHONETAS GRANDES	6		

5. Objetivos

Conforme a lo dispuesto en el **artículo 7 del Real Decreto 2017/2022, de 29 de marzo**, la educación Secundaria obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y en las 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 las demás personas, 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 y, si la hubiere, en la lengua cooficial de la comunidad autónoma, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.
- i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.
- j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propias y de las demás personas, así como el patrimonio artístico y cultural.
- k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

Además de los objetivos descritos en el apartado anterior, según establece el **Decreto 102/2023, de 9 de mayo, en su artículo 5**, la educación Secundaria obligatoria en Andalucía contribuirá a desarrollar en el alumnado las capacidades que le permitan:

- 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.

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.

El **Real Decreto 217/2022** los relaciona con los “*logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave*”

El objetivo fundamental que persigue la E.S.O. es que nuestro alumnado adquiera los elementos básicos de la cultura en sus ámbitos humanístico, artístico, científico-tecnológico y motor; desarrolle y consolide hábitos de estudio y trabajo así como *hábitos de vida saludables*; forme personas que ejerzan sus derechos y obligaciones como ciudadanos y ciudadanas. Estando esto desarrollado dentro de los objetivos de etapa citados en el RD 217/2022. [Desde esta programación](#) se pretende contribuir de forma especial a la consecución de los siguientes:

K) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los **HÁBITOS** de cuidado y **SALUD corporales** e incorporar la **EDUCACIÓN FÍSICA** y la **PRÁCTICA** del **DEPORTE** para favorecer el desarrollo personal y social. 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 medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

MOTRICIDAD

A) Practicar la **tolerancia**, la **cooperación** y la **solidaridad**..., ejercitarse en el dialogo...

J) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la **cultura** y el **patrimonio** artístico.

G) Desarrollar...la **confianza** en sí mismo, **iniciativa personal**, capacidad de **aprender a aprender**...

VALORES

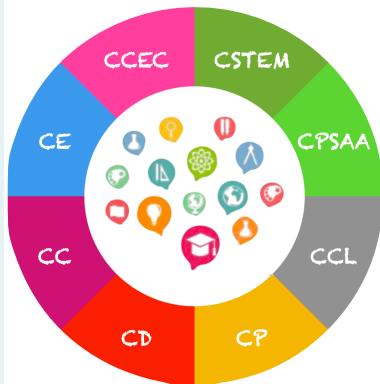
CULTURA

AUTONOMÍA

La [relación](#) entre **Competencias Específicas** y **Objetivo de Etapa**, se expone en las planillas de SdA.

6. Contribución de la materia a las Competencias Clave

Definidas como: “desempeños que se consideran imprescindibles para que el alumnado pueda progresar con garantías de éxito en su itinerario formativo, afrontando los principales retos y desafíos globales y locales”. Aparecen recogidas en el Perfil de salida (RD 217/2022).



Según el RD 217/2022 , el Perfil de Salida “*identifica y define, en conexión con los retos del siglo XXI, las competencias clave que se espera que el alumnado haya obtenido al finalizar la ESO. Constituye el referente último tanto para la programación como para la evaluación, así como para la toma de decisiones sobre promoción y titulación.*”

I. Adquisición de las competencias clave

La materia de Educación Física participa de forma activa en la adquisición de las diferentes competencias clave, contribuyendo de una manera clara y directa en su desarrollo

Comunicación Lingüística



CCL3. Localiza, selecciona, contrasta información, la transforma en conocimiento...

- Análisis de noticias periodísticas, creación de podcast, comentarios de texto...

CCL5. Resolución dialogada del conflicto e igualdad de derechos

- En todas las situaciones de aprendizaje. Ej. Rol de arbitraje en la SA de deportes

Competencia Plurilingüe



CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural

- Uso de vocabulario específico de cada deporte: Burpee, Squats, Rope Skipping
- Práctica de deportes de diferentes culturas y orígenes.

Competencia Matemática y Competencia en Ciencia, Tecnología e Ingeniería



STEM5. Emprende acciones para promover salud y conservar el medio ambiente

- Nutrición/higiene postural. Desplazamientos activos. Cerro Jabalcón

STEM2. Se plantea preguntas, comprueba hipótesis a través de la experimentación

- Promover la reflexión en la práctica con preguntas desafío.

Competencia Digital



- CD1. Busca en Internet, fiabilidad y validez de los resultados
● Webs: FITBACK, efdeportes
- CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, crea contenidos digitales..
● Uso de herramientas de Google: Classroom, Drive, Calendario, IDoceoConnect
- CD3. ...Colabora, comparte contenidos en plataformas virtuales...
● Uso de herramientas como: Correo corporativo del centro, genial.ly (Todas SA)
- CD4. Identifica riesgos, adopta medidas preventivas en el uso de tecnología digital
● Análisis crítico uso del móvil, Apps y Redes Sociales (Instagram, TikTok...)

Competencia Personal, Social y de Aprender a Aprender



- CPSAA1. Regula y Expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia
● Autoevaluaciones, reflexiones sobre la práctica. Ej Autoevaluación CF
- CPSAA2. ...Consolida estilos de vida saludable, reconoce conductas contraria...
● Calentamiento (SA Salud), Elaboración Plato Harvard (SA Nutrición)
- CPSAA3. ...participa en trabajos grupales, acepta tareas y responsabilidades...
● SA Deportes (Sport Education Model), Actividades grupales / cooperativas
- CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje...
● Rúbricas de Autoevaluación, Cuestionarios
- CPSAA5. ... desarrolla procesos de retroalimentación para aprender de sus errores
● A través de diferentes instrumentos como cuaderno del alumno, Coevaluación

Competencia Ciudadana



- CC2. ...actitud democrática, respeto por la diversidad, compromiso...
● SA Deportes Colectivos (Roles de árbitros/ Preparador deportivo y otras funciones menos exigentes físicamente para alumnos en ramadán, SA Goalball, 25 N Contra Violencia Género)
- CC3. ...afronta la controversia sobre problemas éticos actuales a través del diálogo
● Debate sobre Dopaje / Deporte femenino y masas. Rol Jefe de Prensa
- CC4. Adopta un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.
● Alimentación Sostenible (SA Salud), Limpieza Entorno IES Zonas verdes, SA Senderismo-Ruta Plogging.

Competencia Emprendedora



- CE1. ...afronta retos presentando ideas y soluciones sostenibles...
● Proyecto nuestro entorno (Creación de rutas SA Senderismo y BTT)
- CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, favorece el trabajo colaborativo
● Autoev. CF, Autoev. Coreografías y reparto roles por nivel
- CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas... toma de decisiones...
● Diseño de productos finales: (montajes, coreografías, exposiciones...)

Competencia en Conciencia y Expresión Cultural



- CCEC1. Conoce, aprecia el patrimonio cultural y artístico
● **Act. Investigación bailes modernos actuales. Deportistas Andaluzas**
- CCEC2. Disfruta, analiza las manifestaciones artísticas y culturales...
● **Descubre tu Entorno (actividades promocionales de su cultura y su entorno)**
- CCEC3. Expresa ideas, sentimientos, emociones, integrando su propio cuerpo
● **SA Expresión corporal, Coreos, montajes....)**
- CCEC4. ...utiliza técnicas corporales para la creación de productos artísticos...
● **Saberes relacionados con la Expresión corporal,**

II. Competencias Específicas

Con el objetivo de dar forma a un nuevo concepto de Educación Física más actualizada, con un carácter más competencial y que responda a las necesidades del siglo XXI; surgen las competencias específicas.

Estas son un nuevo elemento curricular donde, según el RD 217/2022, se entienden como *los desempeños que el alumnado debe poder desplegar en actividades o en situaciones cuyo abordaje requiere de los saberes básicos de cada materia o ámbito*.

Constituyen un elemento de conexión entre, por una parte, el Perfil de salida del alumnado, y por otra, los saberes básicos y los criterios de evaluación.

A continuación, se muestran las competencias específicas relacionadas con los descriptores de salida:

CCL3

STEM2

STEM5

CD1

CD2

CD4

CPSAA2

CPSAA4

1. **Adoptar un estilo de vida activo y saludable**, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diaria 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

CPSAA4

CPSAA5

CE2

CE3

2. **Adaptar**, con progresiva autonomía **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.

CCL5

CPSAA2

CPSAA3

CPSAA5

CC3

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 contrarios a la convivencia y desarrollando 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.

CP3

CD3

CC2

CC3

CCEC1

CCEC1

CCEC1

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*.

STEM4

CD1

CD2

CC4

CE1

CE3

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.

Recordamos que es el Currículum quien establece estos vínculos, relacionando directamente *Comp. específicas* con las *comp. clave* y sus *descriptores*. Siendo *C.PSAA* la más trabajada.

DESCR.	CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
	1 2 3 4 5	1 2 3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1 2 3	1 2 3 4
1	✓			✓✓✓✓	✓✓			
2					✓✓			
3		✓			✓✓✓		✓	
4			✓		✓	✓✓		✓✓✓✓✓
5				✓✓✓		✓✓	✓	
	2	1	3	6	7	4	4	4

III. Saberes Básicos

Según el currículo de la materia de EF, esta se organiza entorno a seis bloques de saberes básicos, los cuales deberemos desarrollar en diferentes contextos para de esta forma generar situaciones de aprendizaje lo más variadas posibles.

					
A	B	C	D	E	F
Vida activa y saludable	Organización y gestión de la A.F.	Resolución de problemas y sit. motrices	Autorregulación emocional e interacción social	Manifestaciones de la cultura motriz	Interacción sostenible con el entorno

El **Real Decreto 217/2022** define SABERES BÁSICOS como: "Conocimientos, destrezas y actitudes que constituyen los contenidos propios de una materia y cuyo aprendizaje es necesario para la adquisición de las **competencias específicas**".

Según la 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, los saberes básicos de la ESO en Educación Física son los siguientes:

1º ESO

A. Vida activa y saludable.

EFI.1.A.1. Salud física.

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.

EFI.1.A.2. Salud social.

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.

EFI.1.A.3. Salud mental.

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.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- EFI.1.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y 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.

EFI.1.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

- 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.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

- EFI.1.C.1. Toma de decisiones. 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.
- EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
- 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.
- EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- EFI.1.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- 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.
- EFI.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- 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

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

EFI.1.D.1. Gestión emocional.

- EFI.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- EFI.1.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
- EFI.1.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- EFI.1.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.

EFI.1.D.2. Habilidades sociales.

- EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración,

cooperación, empatía y solidaridad.

EFI.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

EFI.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

EFI.1.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.

EFI.1.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.

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.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

EFI.1.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

EFI.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.

EFI.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).

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.

2º ESO

A. Vida activa y saludable.

EFI.2.A.1. Salud física.

EFI.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.

EFI.2.A.1.2. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.

EFI.2.A.1.3. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.

EFI.2.A.1.4. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

EFI.2.A.1.5 Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.2.A.1.6. Características de las actividades físicas saludables.

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.

EFI.2.A.3. Salud mental.

EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.

EFI.2.A.3.2. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

EFI.2.A.3.3. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- EFI.2.B.1. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- EFI.2.B.2. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
- EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
- EFI.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- 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.
- EFI.2.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.2.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

- EFI.2.B.7.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- EFI.2.B.7.2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
- EFI.2.B.7.3. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

EFI.2.C.1. Toma de decisiones.

- 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.
- 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.
- 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.
- EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

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.

EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

EFI.2.D.1. Gestión emocional.

- EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
- EFI.2.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

EFI.2.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.

EFI.2.D.2. Habilidades sociales.

EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.

EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

EFI.2.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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

EFI.2.E.1. Usos comunicativos de la corporalidad.

EFI.2.E.1.1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.

EFI.2.E.1.2. Técnicas de interpretación.

EFI.2.E.2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El Flamenco.

EFI.2.E.3. Deporte y perspectiva de género.

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.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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.

3º ESO

A. Vida activa y saludable.

EFI.3.A.1. Salud física.

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.

B. Organización y gestión de la actividad física.

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 realización.

EFI.3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

EFI.3.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.

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.

EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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.

EFI.3.B.7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.3.B.8. Actuaciones críticas ante accidentes.

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.

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

EFI.3.C.1. Toma de decisiones.

EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

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.

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.

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.

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.

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.

EFI.3.C.3. Capacidades condicionales.

EFI.3.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.3.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

EFI.3.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.

EFI.3.C.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

EFI.3.D.1. Autorregulación emocional.

EFI.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.3.D.2. Habilidades sociales.

EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.3.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

EFI.3.E.1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

EFI.3.E.2. Deporte y perspectiva de género.

EFI.3.E.2.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.

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.

EFI.3.E.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.

EFI.3.E.3. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.

EFI.3.E.4. El deporte en Andalucía.

EFI.3.E.5. Los Juegos Olímpicos. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

EFI.3.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.

EFI.3.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

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.

EFI.3.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.

EFI.3.F.5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

A. Vida activa y saludable.

EFI.4.A.1. Salud física.

EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.

EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

EFI.4.A.1.3. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

EFI.4.A.1.4. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.

EFI.4.A.1.5. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

EFI.4.A.2. Salud social.

EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.

EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.

EFI.4.A.3. Salud mental EFI.

EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.

EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

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).

EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.

B. Organización y gestión de la actividad física.

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.

EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.

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.

EFI.4.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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.

EFI.4.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFI.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.4.B.9. Actuaciones críticas ante accidentes.

EFI.4.B.10. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).

C. Resolución de problemas en situaciones motrices.

EFI.4.C.1. Toma de decisiones.

EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en

situaciones cooperativas.

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.

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.

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.

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 resolverla adecuadamente.

EFI.4.C.3. Capacidades condicionales.

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

EFI.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

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.

D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices.

EFI.4.D.1. Autorregulación emocional.

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2. Habilidades sociales.

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

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.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

EFI.4.E.2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

EFI.4.E.3. Organización de espectáculos y eventos artístico expresivos.

EFI.4.E.4. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos性, edades y otros parámetros de referencia.

EFI.4.E.5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.

EFI.4.E.6. Los Juegos Olímpicos.

EFI.4.E.6.1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.

EFI.4.E.6.2. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.

F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.

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.

EFI.4.F.2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

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.

EFI.4.F.4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

CRITERIOS DE SELECCIÓN

De forma general los saberes que conforman esta programación han sido escogidos siguiendo los criterios de selección de Rodríguez Diéguez: validez, significación y adecuación al nivel del alumnado.

De forma específica exponemos los criterios establecidos para seleccionar los contenidos:

1. **Características de los alumnos/ as.** En este apartado incluimos:
 - a. Desarrollo evolutivo, nivel de maduración y de desarrollo motor.
 - b. Intereses y necesidades.
 - c. Nivel inicial.
 - d. Experiencia previa del alumnado
2. **Objetivos, Competencias Clave y Específicas y Criterios de Evaluación a cumplir**
3. **De la lógica interna del área.**
4. **Disponibilidad de instalaciones y material didáctico**
5. **Funcionalidad.**
 - a. A corto plazo para acceder a otros saberes básicos.
 - b. A largo plazo como utilitario para la vida futura del alumno.
 - c. Por ser característico de su entorno más próximo.
7. **Tipos de saberes básicos a seleccionar:**
 - a. Estructurales o normativos
 - b. Psicopedagógicos. Conocimientos, destrezas y actitudes de cada contenido elegido, expuestos y temporizados en **Situaciones de Aprendizaje.**
 - c. Transversales: expuestos en artículo 19 de la Ley Orgánica 3/2020, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006 de Educación (LOMLOE).

7. Situaciones de Aprendizaje

La adquisición efectiva de las competencias específicas de la materia y por ende contribuir a la adquisición de las competencias clave, va a estar determinada por el desarrollo de una metodología en la que se reconozca al alumnado como agente de su propio aprendizaje, siendo las **SITUACIONES DE APRENDIZAJE** la herramienta que nos va a permitir integrar todos los elementos curriculares para poder producir la adquisición de las anteriormente mencionadas competencias.

Según RD 217/2022; Situación de Aprendizaje

“Situaciones y actividades que implican el despliegue por parte del alumnado de actuaciones asociadas a competencias clave y competencias específicas y que contribuyen a la adquisición y desarrollo de las mismas.”

A lo largo del curso académico, y definidas en esta programación, encontraremos y realizaremos un total de 12 Situaciones de Aprendizaje.

Además esta está planteada para un total de **108** sesiones, distribuidas en 3 horas semanales para el curso de 1º de ESO y **72** sesiones para los cursos de 2º, 3º y 4º. Dejando un margen para posibles imprevistos o actividades complementarias, extraescolares, efemérides, etc. Aunque siempre podremos modificar el número de sesiones según la motivación del alumnado hacia la misma.

El RD 217/ 2022 nos ofrece un esquema de procedimiento en el cual me he basado para el diseño y realización de las SdA de esta programación:



- 1. Localización de un centro de interés.**
- 2. Justificación de la propuesta.**
- 3. Descripción del producto final.**
- 4. Concreción curricular.**
- 5. Secuenciación didáctica.**
- 6. Medidas de atención a la diversidad**
- 7. Evaluación de los resultados**

Profesor: Miguel Ángel Martínez Sola

Una **S.A.** debe plantear un problema o RETO adecuado a la etapa del alumnado al que vaya planteada, para que el esté utilice sus saberes básicos (conocimientos, destrezas y actitudes) de forma integrada para la resolución de las tareas y actividades propuestas en ella.



S.d.A. 8 - BALONMANO		CONCRECIÓN CURRICULAR			
IDENTIFICACIÓN		Objetivos didácticos	OGE	C. Exp.	C. Crit. Ev. C. Clave
2º TRIMESTRE		1. Aplicar los medios técnico-tácticos del balonmano en las diferentes situaciones propuestas utilizando los conceptos básicos del juego.	K	2	2.2 CPSAAS
6 SESIONES		2. Comprender la lógica interna del juego asumiendo las normas y responsabilidades de cada rol dentro del equipo.	B	3	3.3 CCL5
28 ALUMNOS		3. Mostrar una actitud proactiva durante las sesiones, respetando los diferentes niveles del grupo y actuando con deportividad.	B	4	4.1 CC2
JUSTIFICACIÓN		Bloque 1: C- Resolución de problemas mot. Fundamentos tés-tácticos, Sistemas de juego. Reglamento básico y táctico. + LIGA			
Centro de interés: ¿Quién tiene el mejor equipo de fútbol o de balonmano? / Hispano Japones!!		Bloque 2: D- Autorregulación emocional e interacción en Sit. Motrices			
Retos del siglo XXI: Desarrollo de hábitos de vida saludable		Gestión de la derrota/ fracaso con deportividad. Estrategias de negociación. Juego limpio. Habilidades vitales.			
Contextualización: involucrar al alumnado en un proceso de aprendizaje colectivo y vivencial basado en experiencias de grupo y roles.					
Experiencias previas: alumnado proveniente del club de balonmano local.					
Entorno y vida cotidiana: deporte colectivo en auge gracias a los logros de la selección española de balonmano, siendo utilizados como el formato más habitual de practicar actividad física desde nuestro alumnado.					
RETO INICIAL: Equipo que se alzará con la victoria. Logra la liga.					
PRETEMPORADA		Actividades y ejercicios	Oge	Oge	
		MANTENER - RECUPERAR POSESIÓN.	+ LIGA		
		Situaciones modificadas (3x3). Juego 10 pases...	Sit. 4x4		
		PROGRESAR - EVITAR PROGRESIÓN.	+ LIGA		
		Situaciones modificadas superioridad/inferioridad (4x3) (3x3+1) juegos meta en rugby/ Alemania modificada.	Sit. 5x5		
		FINALIZAR - EVITAR FINALIZACIÓN.	+ LIGA		
		(4x3) (3x3+1) en ataque.	Sit. 5x5		
TORNEO		Resolución Problemas	Resolución Problemas	Resolución Problemas	Resolución Problemas
		COMPETICIÓN : clasificación semifinales + partido 3º y 4º puesto	R. Problemas	R. Problemas	R. Problemas
		EVENTO FINAL: SEMIS Y FINAL TORNEO + entrega de trofeos	R. Problemas	R. Problemas	R. Problemas

S.A. 9 - SENDEROISMO		CONCRECIÓN CURRICULAR			
IDENTIFICACIÓN		Objetivos didácticos	OGE	C. Exp.	C. Crit. Ev. C. Clave
3º ESO		1. Fomentar el senderismo como desplazamiento activo con el que disfrutar y cultivar el entorno natural y urbano.	K	5	5.1 STEM5 CCC4 CEI-3
3º TRIMESTRE		2. Conocer los recursos necesarios para la práctica segura del senderismo (material): equipamiento/planeificación/nivel ruta).	E	2	2.2 CPSAA5
6 SESIONES		3. Participar en la elaboración de libro de rutas del entorno, aportando manera anual un track realizado en avance.	G	1	1.6 CD4
28 ALUMNOS		B - Organización y g. de la AF	Herramientas digitales: tracks, rutómetros...		
JUSTIFICACIÓN		C- Resolución de problemas en situaciones motrices	Utilización consciente del cuerpo atendiendo a características de la actividad y parámetros especiales		
Centro de interés: utilización del entorno natural de una forma segura y consciente como medio de transporte y ocio familiar para proteger la salud y la vida animal. ODS 13		D - Interacción eficiente y sostenible con el entorno	Utilización de espacios naturales ->práctica deportiva. Cuidado del medio. Riesgo AFM: medidas desigualdad.		
Retos del siglo XXI: Proteger el medio ambiente y la vida animal.					
Contextualización: utilizar la marcha a pie (HMB) para moverse y acercarse a la naturaleza, así como su aplicación según contexto y incertidumbre variable.					
Experiencias previas: gran parte del alumnado lo practica como ocupación del tiempo de ocio familiar.					
Entorno y vida cotidiana: influencia a la actividad física en el contexto extra escolar, cuidando, preservando y utilizando el medio natural como espacio de práctica deportiva.					
RETO INICIAL: conseguir planificar rutas impresionantes como Kilian Jornet?					
INVESTIGACIÓN		Actividades y ejercicios	Met	Org	
		1. PRESENTACIÓN Y EXPLICACIÓN del proyecto/ video motivacional <i>B.suspendido</i> Familiarización APP WIKILOK (IES - entorno cercano) FORMACIÓN GRUPOS	MD / RP	Gr. 4	
		2. - Juego preparación mochila (Gymkana pistas / materiales para armar la mochila)	RP	Gr. 4	
		3. Ruta entorno próximo al centro APP WIKILOK marcar y señalización recorrido.	RP / MD	Gr. 4	
		4. INVESTIGACIÓN: Tipos de ruta-sendero / señales protección. Pautas reducir impacto.	RP	Gr. 4	
		5. DISEÑO Y DESARROLLO: CASA realización previa de la ruta CLASE Recorrido bordeando parque cercano (constitución)->obtención PLANILLA formato del trabajo / tránsito de información, realización de trabajo según formato, resolución dudas	DG	Gr. 4	
		6. PRODUCTIVO FINAL: Exposición en truck en clase ante compañeros. Coevaluación	RP	Gr. 4	
		7. Actividad Complementaria - Ruta PLOGGING por Sierra de Baza y Bosque Suspendido en Narváez	GRU	PAL	

I. Temporalización de las Situaciones de Aprendizaje

Trimestre	1º	2º	3º	4º
1	HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS SALUDABLES	HÁBITOS SALUDABLES
	JUEGOS CF I	JUEGOS CFII	CONDICIÓN FÍSICA I	CONDICIÓN FÍSICA II
	MALABARES	PARKOUR	SKIPPING ROPE	SKIPPING ROPE II
	ACRÓBATAS	BÉISBOL / ESCALADA	HIGIENE POSTURAL	GIMNASIA ACROBÁTICA
2	INICIACIÓN DEPORTES COLECTIVOS -PINFUVOTE I	PINFUVOTEII	ATLETISMO Velocidad Salto longitud Lanz. Peso	ATLETISMO II Vallas Salto Altura Lanz. Disco
	INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE RAQUETA -INDIACA / BÁDMINTON	BÁDMINTON II	BALONCESTO 3X3	VOLEY 6X6
	ULTIMATE o ARTZIKIROL	RUGBY TOUCH	TKOUCHBALL	BALONMANO
	INICIACIÓN DEPORTES COLECTIVOS - RUGBY TAG	EQUILIBRIO DINÁMICO: SOBRE RUEDAS		
3	INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN EN M.N. I BRUJULAMOS	INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN EN M.N. II	SENDERÍSMO	CICLISMO
	INICIACIÓN AL ACROSPORT I	INICIACIÓN AL ACROSPORT II	ACROSPORT	ACROSPORT II

Se están modificando progresivamente a lo largo del presente curso las SdA a implementar en cada curso, con el objeto de que nuestro alumnado tenga acceso a una mayor diversidad y variedad de modalidades deportivas. El principal objetivo es que a través de nuestra materia se permita el conocimiento y acceso a deportes desconocidos que les faciliten posteriormente utilizarlos como elemento activo de ocupación de su tiempo libre y conseguir así la ADHERENCIA a la práctica deportiva. En este sentido, se podrá variar la fecha de aplicación de estas SDA según calendario.

1º ESO

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN para los criterios de evaluación		Instrumento (*)	SITUACIONES de APRENDIZAJE									
			1º trimestre		2º trimestre		3º trimestre					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C.E.1	1.1 Planificar y autorregular la práctica		✓	✓								
	1.2 Incorporar procesos de activación...		✓	✓								
	1.3 ...prevención de lesiones...		✓			✓						
	1.4 ... pautas de actuación y 1º auxilios.		✓									
	1.5 ... comportamientos de riesgo...				✓							
	1.6 Identificar recursos y app digitales..											
C.E.2	2.1 Crear proyectos motores y autoev..				✓	✓						
	2.2 Actuar según la actuación de... (tác)							✓				
	2.3 Progresar en dominio corporal (técnico)						✓					
C.E.3	3.1 Actuar con deportividad...							✓				
	3.2 Cooperar en la práctica de proyectos							✓	✓			
	3.3 Uso del diálogo en resol. conflictos											
C.E.4	4.1 Practicar modalidades de Andalucía											
	4.2 Actitud rechazo violencia/género											
	4.3 Cuerpo como medio de expresión						✓	✓				
C.E.5	5.1 AFMN de manera sostenible..											
	5.2 AFMN y urbano (normas seguridad)											

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

AÑADIR CRITERIOS / INSTRUMENTOS UTILIZADOS POR CRITERIO



Rúbrica (1), Lista de Control (2), Hoja de Registro (3), Registro Anecdótico (4), Cuestionarios (5), Prueba de ejecución (6), Diana de Evaluación (7) Cuaderno Pedagógico (8)

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: “HÁBITOS DEPORTIVOS SALUDABLES”			
1º ESO	1º Trimestre	9 sesiones	21 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>Pretendemos que el alumnado adquiera una serie de hábitos con el objetivo de realizar una práctica segura y saludable, así como la aplicación de los conocimientos adquiridos a lo largo de la programación, de aquí que una de las características que defina esta S.A. sea la transversalidad. Los hábitos a tratar serán el calentamiento, la relajación, la vuelta a la calma y los hábitos nocivos, 4 elementos clave para la salud.</p>			
TAREAS- RETOS- PRODUCTO FINALES			
<ul style="list-style-type: none"> -Realizar y dirigir el calentamiento del grupo- clase, tanto general como específico, acorde a la actividad a realizar a posteriori. -Seguir una clase guiada de Relajación Progresiva de Jacobson de forma concentrada e interiorizando las consignas dadas. -Elaborar una receta basada en el plato Hardvard elaborando un mural con el mismo. 			
SABERES BÁSICOS			
<p>EFI.1.A.1.1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. 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.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo. EFI.1.A.2.1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales. EFI.1.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. 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.</p>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K, g, i, n	CPSAA, STEM,CD	1. Estilo de vida saludable	1.1; 1.2; 1.3, 1.4
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: A Vida activa y saludable	Secundario: B Organización y gestión act. física
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación			Instrumentos de evaluación

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.	Cuestionario “ficha lectura 1”
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.	Rúbrica “Ficha Calentamiento” Check List "Receta"
1.3	Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de riesgo.	Hoja de Observación procedimental Dirigir calentamiento
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 AF.	Examen

Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	
1	Concienciación / FAMILIARIZACIÓN	Beneficios Tipos de Calentamiento Partes del Calentamiento	Calentamiento dirigido por el docente
2		Calentamiento dirigido por el docente + aportaciones alumnado + juego intenso	Juego: Circuito relevos con ficha de Sist. Muscular.
3	Calentamiento General	Calentamiento dirigido por el docente + aportaciones alumnado + juego intenso	Juego: Circuito relevos con ficha de Sist. Óseo.
4		Puesta en práctica de Calentamientos diseñados alumnos	Juego Intenso (castillo p.ej)
5	PAS y RCP	Desarrollado por Cruz Roja	Prevención Lesiones, 1º Aux y técnicas básicas
6	Nutrición	Gimcana: micron macronutrientes	Elaboración de Receta Plato Hardvard
7	Relajación	Relajación Progresiva de Jacobson + masajes	Dirigida por docente
8		Yoga	Dirigida por docente
9		Mindfulness	Dirigida por docente

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: " JUEGOS CF I"			
1º ESO	1º Trimestre	8 sesiones	21 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>Pretendemos que el alumnado desarrolle la condición física- salud (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), a través del juego. A su vez se le inculcarán hábitos saludables durante la práctica deportiva como es el control de la intensidad, recuperación, etc...</p>			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
<p>Diseñar y poner en práctica con los compañeros/as un juego para el desarrollo de una capacidad física determinada, que tenga en cuenta las características del grupo y el material disponible.</p>			
SABERES BÁSICOS			
<p>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.1.4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación. EFI.1.A.1.5. Musculatura del core y su relación con el mantenimiento de la postura. 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. 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, liberar tensiones, cohesión social y superación 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. 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>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K, B	CPSAA, STEM, CE, CD	1-Estilo de vida saludable 2-Resolver situaciones motrices	1.1,1.2, 1.5, 2.1 4.3
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes

CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: A Vida activa y saludable	Secundario: B Organización y gestión act. física
---	---	--	--

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Examen CF contenidos teóricos.
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.	Hoja de seguimiento procedimental
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.	Escala Valorativa
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.	Lista de Control
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.	Rúbrica

Secuenciación Sesiones

Nº	Objetivo	Contenido	
1	PRESENTACIÓN / FAMILIARIZACIÓN	CFB (Concepto y tipos) Juegos AFG	Factores (I, V, Rea)
2	VELOCIDAD VS RESISTENCIA y Flexibilidad (calentamiento)	Flexibilidad: juegos calentamiento Velocidad: (tipos) juegos de 3 tipos de V Resistencia juegos	Diferencias Vel- Res. F.C. ❤️ T' correr: poco vs mucho T'descanso: mucho vs poco Vel. Máx vs Submáx

3	VELOCIDAD VS FUERZA y Flexibilidad (vuelta a la calma)	Velocidad: (tipos) Juegos V.Reacción y V.Desplazamiento Fuerza: (juegos) Flexibilidad (estiramientos V.Calma)	Diferencia Vel - Fue R: peso propio vs peso externo Vel: depende de uno mismo vs depende de la resistencia externa
4	RESISTENCIA VS FUERZA Y flexibilidad	Resistencia (juegos) Fuerza (juegos) Flexibilidad (juegos)	Diferencia Res- Fue Impor: ❤️ S. Cardiovasculair vs 💪 S. Muscular
5	HMB -> HME	Juegos de HMB (saltos, giros, cuadrúpeda...) HMG (relevos: botando, conduciendo) HME (COLBOL)	Formación de Grupos: reparto ficha: “VENDEDORES DE SALUD” Juegos de condición física
6	Elaboración de Juegos + práctica exposición	Trabajo Cooperativo. Invención de 1 juego para una CFB concreta.	Apuntes CF Examen práctico contenidos
7	EXPOSICIÓN JUEGOS	Exposición de juegos inventados Evaluación de juegos Práctica de los juegos	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: " MALABARES"			
1º ESO	1º Trimestre	8 sesiones	21 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>La práctica de malabares es una actividad física que favorece el desarrollo de habilidades motoras y cognitivas fundamentales en el alumnado de estas edades. Esta Situación de Aprendizaje está diseñada con el objetivo de mejorar la coordinación óculo-manual, la concentración, la perseverancia y la creatividad, elementos esenciales en el desarrollo integral de los estudiantes. Además, fomenta el trabajo en equipo, el autocontrol y la superación personal, lo que contribuye a su formación tanto a nivel físico como emocional.</p>			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
<p>Dominar el mayor número de trucos de malabares tanto individuales como por parejas que aparecen en el carnet del alumno.</p>			
SABERES BÁSICOS			
<p>EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. EFI.2.B.2. Preparación de la prácca motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternava en la práctica de actividad física y deporte. EFI.2.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. EFI.2.C.1.1. Ulización consciente del cuerpo en función de las características de la acvidad, contexto y parámetros espaciales en las que se desarrolla en situaciones motrices individuales. EFI.2.C.1.2. Pautas grupales para opmizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. EFI.2.C.5. Creavidad motriz: resolución de retos y situaciones-problema de forma original, tanto individualmente como en grupo. EFI.2.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colecva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desaos en situaciones motrices. EFI.4.C.2. Esquema corporal: Toma de decisiones previas a la realización de una acvidad motriz acerca de los mecanismos coordinavos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente. EFI.4.E.2. Usos comunicavos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal. EFI.4.E.4. Organización de espectáculos y eventos arsco-expresivos.</p>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K, G	CPSAA, STEM, CE,,CC,CCEC, CD	2-Resolver situaciones motrices 4- Cultura Motriz	2.1, 4.3
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes

CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3. CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4, CD3, CP3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	B- Organización y gestión de la actividad física C-Resolución de Problemas motrices D- Autorregulación emocional
--	---	---

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
2.1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado.	Rúbrica
4.3	4.3 Participar activamente en la creación y representación de composiciones de expresión corporal individuales o colectivas con y sin base musical, utilizando intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas.	Carnet del Alumno Hoja de observación anecdótica

Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	
1	CONCIENCIACIÓN Y FAMILIARIZACIÓN Ev. Inicial	Presentación / explicación Carnet del Alumno Creación de 3 bolas de malabares	Libre exploración
2		Ejercicios con 1 bola	Carnet Alumno
3		Ejercicios con 2 bolas	Carnet Alumno
4	Ejercicios de malabares con 1, 2 y 3 bolas	Ejercicios con 1, 2 bolas Iniciación a 3 bolas (cascada)	Carnet Alumno
5	Individual y por parejas	Ejercicios de 3 bolas > dificultad	Carnet Alumno
6		Ejercicios de malabares por parejas (1,2,3 bolas) Footbag	Carnet Alumno
7	Diseño de Rutina	Creación de trucos Elaboración de coreografía con elementos del carnet + ensayo	Carnet Alumno
8	Tarea Competencial EVALUACIÓN	Examen práctico Coreografía	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: " ACRÓBATAS"			
1º ESO	1º Trimestre	7 sesiones	21 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>La gimnasia acrobática es una disciplina deportiva que combina la coordinación, el equilibrio, la fuerza, la flexibilidad y el trabajo en equipo, lo que la convierte en una actividad ideal para trabajar con alumnado de 1º de ESO en el contexto de Educación Física. A través de esta Situación de Aprendizaje (SdA), se pretende no solo desarrollar habilidades motrices complejas, sino también fomentar competencias transversales como el trabajo cooperativo, la confianza en el grupo y la comunicación eficaz.</p>			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
<p>Diseñar una coreografía grupal de gimnasia acrobática donde se apliquen los diferentes elementos aprendidos presentándola ante sus compañeros, prestando especial atención a la sincronización, la seguridad y la cooperación.</p>			
SABERES BÁSICOS			
<p>EFI.1.B.7.2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar. EFI.1.C.1. Toma de decisiones. 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. EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas. EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas. 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>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K, B	STEM1, STEM 5, CPSAA4, CPSAA5, CC4	1-Estilo de vida saludable 2-Resolver situaciones motrices	1.3, 2.3, 3.2
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3.		Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: A Vida activa y saludable Secundario: B Organización y gestión act. física
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación			Instr. de evaluación

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, aprendiendo a reconocer situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	Hoja de Observación
2.3	Evidenciar control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa, resolviendo problemas en todo tipo de situaciones motrices transferibles a su espacio vivencial con autonomía.	Rúbrica
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.	Lista de Control

Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	
1	CONCIENCIACIÓN Y FAMILIARIZACIÓN	Giros en todos los ejes Apoyo pasajero al eq. Invertido Saltos básicos y aparatos	Libre exploración
2	Habilidades Gimnásticas	Voltereta adelante / atrás Plano inclinado Giros eje longitudinal Saltos Básicos más giros	Ejercicios analíticos
3	Básicas I	Voltereta adelante / Atrás Voltereta lanzada Equilibrio invertido (trípode)	Ejercicios analíticos
4	Habilidades Gimnásticas	Eq. Invertido Cabeza Pared	Ejercicios analíticos
5	Básicas II	Eq. Invertido Cabeza + volteo Rueda Lateral	Ejercicios analíticos
6	Elaboración de Coreografía	Ensayo combinación de elementos en grupo	Creación de secuencias de elementos
7	Exposición ante los compañeros	Coevaluación	Observación y análisis mediante Check List.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5: “INICIACIÓN AL PINFUVOTE”			
1º ESO	2º Trimestre	5 sesiones	21 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>Pinfuvote es un deporte alternativo que combina ping-pong, fútbol, voleibol y tenis, adaptado para grupos de 6-7 alumnos. Es ideal para 1.º de ESO porque permite trabajar capacidades motrices variadas (coordinación, equilibrio, fuerza, precisión), fomenta la inclusión y el juego mixto, favorece la competencia motriz, y permite integrar valores como el respeto, la deportividad, la igualdad de género y el análisis crítico de estereotipos corporales. Además, se alinea muy bien con las competencias específicas de Educación Física bajo LOMLOE en Andalucía, que incluyen el rechazo de estereotipos y la promoción de estilos de vida saludables</p>			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
<p>Realizar un mini campeonato de Pinfuvote por clases mixtas, donde los equipos competirán aplicando reglas completas, demostrando dominio técnico y actitud deportiva.</p>			
SABERES BÁSICOS			
<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 y motivación.</p> <p>EFI.1.C.1. Toma de decisiones. 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.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.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>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K, A, B	CPSAA, CE, CC, CCL	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices	2.2; 2.3; 3.1
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes

CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas situaciones	Secundario: B Organización y gestión act. física
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación	
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.		Hoja de seguimiento procedimental Hoja de autoevaluación
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.		Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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.		Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	METODOLOGÍA
1	PRESENTACIÓN Y FAMILIARIZACIÓN	Exposición reglas / video familiarización Formación de equipos; aplicación de roles deportivos Juego global modificado (Habilidades genéricas, pase, bote, golpeo...)	Sport Education Model Resolución de problemas

		PASE DE DEDOS Y UTILIZACIÓN BOTE. -Ejercicios de técnica sobre el pase de dedos frontal -Aplicación pase de dedos en situaciones de juego modificadas "Voleibol-tenis" de cooperación 2 con 2 y competitivas 2 x 2. SAQUE / CONTROL CABEZA Y PIE	Descubrimiento Guiado Resolución de problemas
2	Habilidades Gimnásticas Básicas I	ROTACIÓN / POSICIONES CAMPO Y SAQUE -Ejercicios de pase de dedos / triping / secuencias golpeos	Descubrimiento Guiado Resolución de problemas
3		TOQUE DE ANTEBRAZOS Y SAQUE BAJO -Juego 10 pases / sacando bajo y golpeando de antebrazos -Situaciones reducidas 3x3 ambas técnicas.	Mando directo Modificado Resolución de problemas
4	Habilidades Gimnásticas Básicas II	BLOQUEO Y REMATE -Ejercicios colaborativos a través de secuencias (1-X-2) utilizando el 2 para rematar al suelo y el resto intentar bloquear el rebote.	Mando directo Modificado Resolución de problemas
5		EXAMEN TEÓRICO REGLAMENTO LIGA DE CLASE (realizada al final de todas las sesiones) CAMPEONATO FINAL	Observación y análisis mediante Check List/ Rúbrica
6	COMPETICIÓN	FINAL TORNEO	Observación y análisis mediante Check List/ Rúbrica
7			

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6: “INICIACIÓN A LOS DEPORTES DE RAQUETA”			
1º ESO	2º Trimestre	5 sesiones	21 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>En esta S.A. el alumnado va a conocer y practicar los principales recursos técnico- tácticos, reglas básicas, y materiales necesarios para la iniciación en la práctica de los deportes de oposición o de colaboración- oposición mediante la utilización de raquetas, utilizándolos como medio para desarrollar y automatizar la toma de decisiones, búsqueda de alternativas de éxito y la resolución de problemas en situaciones motrices de adversario.</p>			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
<p>Realizar un dossier de ejercicios para trabajar los distintos elementos técnico- tácticos del deporte: saque, lob, clear, dejada, mate, drive, drop, etc.</p>			
SABERES BÁSICOS			
<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 y motivación.</p> <p>EFI.1.C.1. Toma de decisiones. 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.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.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
K,B	CPSAA, CEC, CSC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices	2.3; 3.1; 3.3
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y	Principal: C Resol. problemas	Secundario: B Organización y gestión act. física
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación			Instrumentos de evaluación

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.	Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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.	Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7: “INICIACIÓN AL ULTIMATE / ARTZIKIROL ”			
1º ESO	2º Trimestre	5 sesiones	21 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>Se pretende que el alumno conozca y practique los fundamentos básicos técnico- tácticos y reglamentarios del voleibol, deporte colectivo que favorece la cooperación, el trabajo en equipo, el respeto a las normas y a los compañeros, así como la convivencia y la inclusión. Además, contribuye a mejorar la condición física, la coordinación, la percepción de trayectorias, la anticipación, la agilidad, la velocidad, el equilibrio y la resistencia, estimula el desarrollo cognitivo, la toma de decisiones, autoestima, el liderazgo, la creatividad y la resolución de problemas, competencias y habilidades que son esenciales para el crecimiento personal y social de los alumnos. Además, el voleibol es un</p>			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
<p>Realizar un dossier de ejercicios para trabajar los distintos elementos técnico- tácticos del deporte: saque, toque de dedos, de antebrazos, remate, bloqueo, etc.</p>			
SABERES BÁSICOS			
<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 y motivación.</p> <p>EFI.1.C.1. Toma de decisiones. 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.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.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.</p>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación

m, b, c	CPSAA, CE	2-Resolver situaciones motric 3- Difundir prácticas motrices	2.2; 2.3; 3.1
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3		Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas situaciones Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de autoevaluación
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.	Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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.	Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 8: “RUGBY TAG”

1º ESO | **1º Trimestre** | **7 sesiones** | **21 Alumnos /as**

JUSTIFICACIÓN

Los juegos populares y alternativos son una forma de recuperar y valorar el patrimonio cultural y lúdico de nuestra comunidad autónoma, así como de fomentar el respeto y la tolerancia hacia otras culturas y tradiciones, a la vez que favorecen el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas, sociales y afectivas en el alumnado, al implicar la participación activa, la cooperación, la creatividad, la diversión y el reto. Ofrecen una alternativa a los deportes convencionales, que a veces pueden resultar monótonos, competitivos o excluyentes para algunos alumnos y alumnas. En definitiva, contribuyen a la mejora de la salud física y mental del alumnado, al favorecer el ejercicio moderado, la relajación, el equilibrio, la autoestima y el bienestar emocional.

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Recopilar un conjunto de juegos populares y/o alternativos e impartir uno de ellos a sus compañeros de grupo- clase para jugar al mismo en alguna de las sesiones de la S.A.

SABERES BÁSICOS

EFI.1.B.1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.

EFI.1.C.1. Toma de decisiones. 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.

EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

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.

EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

EFI.1.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

EFI.1.C.7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, a, b, c, k, l	CPSAA, CE, CCL, CC, CCEC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices 4. Manifestaciones culturales	2.1; 3.2; 4.1; 4.2
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC3, CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas Secundario: Organización y gestión act. física situaciones motr.	

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Cuaderno del alumno Hoja de seguimiento procedimental

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.	Hoja de observación actitudinal Recopilar e impartir juegos populares y/o alternativos
4.1	Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.	Hoja de seguimiento procedimental Recopilar e impartir juegos populares y/o alternativos
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.	Cuaderno del alumno Hoja de autoevaluación

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9: “INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL I”

1º ESO 3º Trimestre 5 sesiones 21 Alumnos /as

JUSTIFICACIÓN

S.A destinada a que el alumno conozca la orientación por indicios naturales, iniciándose en el uso y funcionamiento de brújula-mapa, dinámica y elementos fundamentales de la carrera de orientación. Se plantearán situaciones lúdico-competitivas de orientación en el centro y entorno cercano.

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Elaboración grupal de una carrera de orientación en contexto real cercano, con pistas y preguntas sobre cuidado del medio natural

SABERES BÁSICOS

- 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.
- 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.
- 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.F.1. Normas de uso: respeto a las normas viales en desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
- EFI.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas.
- EFI.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad (parkour, skate u otras manifestaciones similares).
- 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

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, h, j, k, n, o	CPSAA, STEM,CD, CE	5. Cons.. y mejora del entorno 1. Estilo de vida	1.6; 5.1; 5.2
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CE1, CE3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: F Interacc. eficiente y sost. con entorno	Secundario: A Vida activa y saludable
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación			Instrumentos de evaluación
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.		Uso aplicaciones y plataforma online para realizar reto final Elaboración grupal de una carrera de orientación
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		Hoja de seguimiento procedimental Hoja de observación actitudinal
5.2	Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.		Elaboración grupal de una carrera de orientación Hoja de seguimiento procedimental
SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 10: “INICIACIÓN A LA EXPRESIÓN CORPORAL- ACROSPORT I”			
1º ESO	3º Trimestre	10 sesiones	21 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
Esta S.A. desarrolla la capacidad creativa del alumnado, que utilizará su propio cuerpo con fines expresivos, conociendo sus posibilidades y técnicas y aprendiendo a solucionar conflictos durante el trabajo en grupo. En todas las sesiones deberán crear y representar situaciones a partir de condiciones dadas y tratando temas transversales, así como trabajar en la elaboración y representación de un montaje final según sus intereses, fomentando la desinhibición y respetando la			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			

Elaboración y representación de una dramatización- coreografía original grupal con fondo musical, acorde a los intereses, nivel y gustos musicales de los miembros

SABERES BÁSICOS

- EFI.1.C.1. Toma de decisiones. 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.
- EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
- EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- EFI.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
- EFI.1.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
- EFI.1.D.1.3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
- EFI.1.D.1.4. Reconocimiento y concienciación emocional.
- EFI.1.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- 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.
- EFI.1.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
- EFI.1.E.2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
- 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.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, a, b, c, k, l	CPSAA, CE, CC, CCEC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices 4. Manifestaciones culturales	2.1; 3.2; 3.3; 4.3

Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC2, CC3, CP3, CD3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: E Manifestaciones de cultura motriz	Secundario: D Autorreg.emocional e interacción social

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación
-------------------------	----------------------------

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.	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de evaluación recíproca
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.	Hoja de observación actitudinal Guión del montaje dramático- danzado
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, afectivosexual, 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.	Hoja de observación actitudinal Hoja autoevaluación
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.	Hoja de seguimiento procedimental Montaje dramático-danzado

2º ESO

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN para los criterios de evaluación		Instrumento (*)	SITUACIONES de APRENDIZAJE									
			1º trimestre		2º trimestre		3º trimestre					
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C.E.1	1.1 Planificar y autorregular la práctica		✓	✓								
	1.2 Incorporar procesos de activación...		✓	✓								
	1.3 ...prevención de lesiones...		✓			✓						
	1.4 ... pautas de actuación y 1º auxilios.		✓									
	1.5 ... comportamientos de riesgo...				✓							
	1.6 Identificar recursos y app digitales..											
C.E.2	2.1 Crear proyectos motores y autoev..		✓	✓								
	2.2 Actuar según la actuación de ... (tác)						✓					
	2.3 Progresar en dominio corporal (técnico)					✓						
C.E.3	3.1 Actuar con deportividad...					✓						
	3.2 Cooperar en la práctica de proyectos					✓	✓					
	3.3 Uso del diálogo en resol. conflictos											
C.E.4	4.1 Practicar modalidades de Andalucía											
	4.2 Actitud rechazo violencia/género											
	4.3 Cuerpo como medio de expresión		✓	✓								
C.E.5	5.1 AFMN de manera sostenible..											
	5.2 AFMN y urbano (normas seguridad)											
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN												
AÑADIR CRITERIOS / INSTRUMENTOS UTILIZADOS POR CRITERIO												
*	Rúbrica (1), Lista de Control (2), Hoja de Registro (3), Registro Anecdótico (4), Cuestionarios (5), Prueba de ejecución (6), Diana de Evaluación (7) Cuaderno Pedagógico (8)											

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: “HÁBITOS DEPORTIVOS SALUDABLES”			
2º ESO	1º Trimestre	9 sesiones	24 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>Pretendemos que el alumnado afiance una serie de hábitos con el objetivo de realizar una práctica segura y saludable, así como la aplicación de los conocimientos adquiridos a lo largo de la programación, de aquí que una de las características que defina esta S.A. sea la transversalidad. Los hábitos a tratar serán el calentamiento, la relajación, la vuelta a la calma con su correspondientes estiramientos y los hábitos nocivos, 4 elementos clave para la salud.</p>			
TAREAS- RETOS- PRODUCTO FINALES			
<ul style="list-style-type: none"> -Realizar y dirigir el calentamiento del grupo- clase, tanto general como específico, acorde a la actividad a realizar a posteriori. -Seguir una clase guiada de Relajación Progresiva de Jacobson de forma concentrada e interiorizando las consignas dadas. -Elaborar una receta basada en el plato Hardvard elaborando un mural con el mismo. 			
SABERES BÁSICOS			
<p>EFI.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a 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.B.2. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</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>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K, B,G	CPSAA, STEM,CD	1. Estilo de vida saludable	1.1; 1.2; 1.3, 1.4
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: A Vida activa y saludable	Secundario: B Organización y gestión act. física
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación	

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	Cuestionario “ficha lectura 1”
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.	Rúbrica “Ficha Calentamiento”
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	Hoja de Observación procedimental Dirigir calentamiento
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.	Examen

Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	
1	Concienciación / FAMILIARIZACIÓN	Beneficios Tipos de Calentamiento Partes del Calentamiento	Calentamiento dirigido por el docente
2	Calentamiento General	Calentamiento dirigido por el docente + aportaciones alumnado + juego intenso	Juego: Circuito relevos con ficha de Sist. Muscular.
3		Calentamiento en grupos cooperativo. Van añadiendo sus aportaciones.	Juego: Circuito relevos con ficha de Sist. Óseo.
4	VC - Estiramientos	Beneficios de la Vuelta a la calma Estiramientos + variantes por músculo	Juego Intenso (castillo p.ej)
	PAS y RCP	Desarrollado por Cruz Roja	Prevención Lesiones, 1º Aux y técnicas básicas
6	Nutrición	Relevos: diferenciar alimentos sanos e insanos. Tarjetas Alimentos	Elaboración de Receta Plato Hardvard
7	Relajación	Relajación Progresiva de Jacobson + masajes	Dirigida por docente
8		Yoga	Dirigida por docente
9		Mindfulness	Dirigida por docente

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: " JUEGOS CF II"			
2º ESO	1º Trimestre	8 sesiones	24 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>Pretendemos que el alumnado desarrolle la condición física- salud (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad), a través del juego. A su vez se le inculcarán hábitos saludables durante la práctica deportiva como es el control de la intensidad, recuperación, etc...</p>			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
<p>Diseñar y poner en práctica con los compañeros/as un juego para el desarrollo de una capacidad física determinada, que tenga en cuenta las características del grupo y el material disponible.</p>			
SABERES BÁSICOS			
<p>EFI.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea EFI.2.A.1.3. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación. EFI.2.A.1.4. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura. EFI.2.A.1.5 Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado. EFI.2.A.1.6. Características de las actividades físicas saludables. EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. EFI.2.A.3.2. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas. EFI.2.B.1. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte. EFI.2.B.2. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva. EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo. EFI.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física. 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. EFI.2.C.1.1. Utilización consciente del cuerpo en función.</p>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K, B	CPSAA, STEM, CE, CD	1-Estilo de vida saludable 2-Resolver situaciones motrices	1.1,1.2, 1.5, 2.1 4.3
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: A Vida activa y saludable	Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A		
Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Examen CF contenidos teóricos.
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.	Hoja de seguimiento procedimental
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.	Escala Valorativa
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.	Lista de Control
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.	Rúbrica

Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	
1	PRESENTACIÓN / FAMILIARIZACIÓN	Repasso CFB (Concepto y tipos) Juegos AFG	Factores (I, V, Rea)
2	VELOCIDAD VS RESISTENCIA y Flexibilidad (calentamiento)	Flexibilidad: juegos calentamiento Velocidad: (tipos) juegos de 3 tipos de V Resistencia juegos	Diferencias Vel- Res. F.C. ❤️ T' correr: poco vs mucho T'descanso: mucho vs poco Vel. Máx vs Submáx
3	VELOCIDAD VS FUERZA y Flexibilidad (vuelta a la calma)	Velocidad: (tipos) Juegos V.Reacción y V.Desplazamiento Fuerza: (juegos) Flexibilidad (estiramientos V.Calma)	Diferencia Vel - Fue R: peso propio vs peso externo Vel: depende de uno mismo vs depende de la resistencia externa

4	RESISTENCIA VS FUERZA Y flexibilidad	Resistencia (juegos) Fuerza (juegos) Flexibilidad (juegos)	Diferencia Res- Fue Impor: ❤️ S. Cardiovasculair vs 💪 S. Muscular
5	HMB -> HME	Juegos de HMB (saltos, giros, cuadrúpeda...) HMG (relevos: botando, conduciendo) HME (COLBOL)	Formación de Grupos: reparto ficha: "JUEGO CFB DETERMINADA"
6	Elaboración de Juegos + práctica exposición	Trabajo Cooperativo. Invención de 1 juego para una CFB concreta.	Apuntes CF Examen práctico contenidos
7	EXPOSICIÓN JUEGOS	Exposición de juegos inventados Evaluación de juegos Práctica de los juegos	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: "PARKOUR"			
2º ESO	1º Trimestre	6 sesiones	24 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
El Parkour es una disciplina deportiva que consiste en desplazarse por un entorno urbano o natural superando obstáculos de manera fluida y eficiente, utilizando habilidades como saltar, trepar, correr y rodar. Se trata de una actividad física muy motivante para el alumnado que favorece el desarrollo de las capacidades motrices, la creatividad en el movimiento y la autoconfianza. En el contexto educativo, el Parkour se adapta perfectamente a los objetivos de la Educación Física para el alumnado de 2º de ESO , ya que fomenta tanto el desarrollo físico como			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
Diseñar y poner en práctica un recorrido de parkour utilizando una gran variedad de trucos y elementos de seguridad. Para la superación de esta tarea se tendrán en cuenta 5 aspectos:			
<ol style="list-style-type: none"> Seguridad: capacidad de explicar y prevenir los riesgos en circuito Acciones Parkour: nombrar las acciones adecuadas para superar los obstáculos. Recorrido: diseño del recorrido en el centro que se realice en 1-2 minutos. Ejecución: nivel técnico con el que realiza las distintas acciones del Parkour. Explicación: lugares de su localidad donde se puede practicar Parkour. 			
SABERES BÁSICOS			
EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices. EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo EFI.2.C.1 Toma de decisiones EFI.2.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad. 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.			

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K	STEM CPSAA	2-Resolver situaciones motrices	2.1 /2.2 / 3.2 / 5.1
B	CCL CC	3- Difundir prácticas motrices	
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
STEM1, STEM5, CPSAA4, CPSAA5, CCL5, CC4		Diferentes niveles motrices. Metodologías activas: Flipped classroom y alfabetización motora.	Principal: C Resol. problemas situaciones motr.
			Secundario: B Organización y gestión act. física F: Interacción eficiente entorno
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación			Instrumentos de evaluación
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.		
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 asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.		
5.1	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.		

Secuenciación Sesiones		
Nº	Objetivo	Contenido

1	PRESENTACIÓN Y EVALUACIÓN INICIAL	¿QUÉ ES EL PARKOUR? ¿Conocéis a Sara Mundalla? Planteamiento del RETO INICIAL	Introducción a acciones básicas del Parkour y cómo dominarlas. Circuito de HMB adaptadas a Parkour.
2	HABILIDADES DIF. SIMPLE	Rodado, volteo simple, salto simple, impulso en pared y recepciones	Círculo de aplicación por niveles.
3	HABILIDADES DIF. MEDIA	Salto de precisión, escalada y agarres	3 circuitos de aplicación con dificultad creciente. CHECK LIST (Autoevaluación)
4	HABILIDADES DIF. COMPLEJA	Mono y salto complejo	Integración junto a habilidades previas en circuitos de creación libre y cooperativa.
5	PARKOUR en el Parque.	Investigación de posibilidades, medidas de seguridad a tener en cuenta.	Creación y práctica de circuitos en parque.
6	RECORRIDOS creados por el alumnado	Ejecución de recorridas	Evaluación

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: “ESCALADA”			
2º ESO	1º Trimestre	4 sesiones	24 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
La escalada es una disciplina deportiva que consiste en ascender paredes o estructuras utilizando únicamente las manos y pies, aplicando técnicas específicas para superar los diferentes desafíos que se presentan en el recorrido. En el contexto educativo, la escalada no solo es una actividad física completa, sino que también fomenta valores como el trabajo en equipo, la superación personal y el autocontrol. Por ello, la práctica de la escalada en Educación Física para alumnado de 2º de ESO responde a los objetivos del currículo, ya que permite el desarrollo de habilidades motrices específicas y transversales, además de trabajar de manera integral el cuerpo y la mente.			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
Escalar en el rocódromo utilizando una vía adecuada a su nivel aplicando la técnica de los 3 apoyos.			
SABERES BÁSICOS			
EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.EFI.4.C.1.3. 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 resolverla adecuadamente. EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes. EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.			

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K B	CPSAA / CE / STEM / CD / CC	2-Resolver situaciones motrices 5- Aplicar medidas de seguridad en prácticas deportivas del MN.	2.3 / 5.2
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE2, CE3.STEM5, CD1, CD2,CC4.		Diferentes niveles motrices.	Principal: C Resol. problemas situaciones motr. Secundario: B Organización y gestión act. física F: Interacción eficiente entorno
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación			Instrumentos de evaluación
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.		Escala descriptiva (rúbrica) Lista de Control (coevaluación)
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.		Observación Directa
Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	
1	PRESENTACIÓN Y EVALUACIÓN INICIAL	Juegos de trepar y destripar: -De velocidad -De giros en eje longitudinal	Juegos de Equilibrio: -Plataformas inestables (bosu) .Plataformas pequeñas
2	Técnicas básicas 1 (ESPALDERAS)	AGARRES BÁSICOS: palmas hacia la pared, hacia el cuerpo, en oposición...	Travesías horizontales en espalderas: -Secuencia libre -Secuencia preestablecida (colores) Diferentes alturas, por parejas, lazillo, en ambos sentidos... COEVALUACIÓN
3	Técnicas básicas 2 (ESPALDERAS)	AGARRES COMPLEJOS: -Con falanges, pies, adherencia..	Travesías con mayor dificultad: En espalderas, con obstáculos
4	APLICACIÓN en contexto real ROCÓDROMO	Agarres / técnica de los 3 apoyos	Recorrido Horizontal.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: “BEISBOL”			
2º ESO	1º Trimestre	4 sesiones	24 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>El béisbol es un deporte de equipo que, aunque no es tan popular en todos los centros españoles, ofrece un excelente escenario educativo para trabajar habilidades físicas (coordinación, lanzamiento, recepción, carrera) y sociales (trabajo en equipo, estrategia, roles). Introducir el béisbol en la clase de Educación Física de 2.º de ESO permite diversificar la práctica deportiva, fomentar la inclusión de deportes menos tradicionales y desarrollar competencias motrices que pueden trasladarse a otros deportes.</p>			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
<p>Organizar y participar un mini-torneo de béisbol modificado en el centro: los alumnos se distribuirán en equipos, jugarán partidos cortos (por ejemplo, 4×4 o 5×5), con reglas adaptadas para principiantes.</p>			
SABERES BÁSICOS			
<p>EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. EFI.4.C.1.3.</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 resolverla adecuadamente.</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>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K B	CPSAA / CE / STEM /	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices	2.2 / 3.1 / 3.2
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA4, CPSAA5, CE1, CE2, CE3.STEM5, CD1, CD2,CC4.		Diferentes niveles motrices.	Principal: C Resol. problemas situaciones motr. Secundario: B Organización y gestión act. física F: Interacción eficiente entorno
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación			Instrumentos de evaluación

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.	Escala descriptiva (rúbrica) Lista de Control (coevaluación)
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.	Observación Directa

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5: “PINFUVOTE II - VOLEY”

2º ESO	2º Trimestre	4 sesiones	24 Alumnos /as
---------------	---------------------	-------------------	-----------------------

JUSTIFICACIÓN

Se pretende que el alumno conozca y practique los fundamentos básicos técnico- tácticos y reglamentarios del voleibol, deporte colectivo que favorece la cooperación, el trabajo en equipo, el respeto a las normas y a los compañeros, así como la convivencia y la inclusión. Además, contribuye a mejorar la condición física, la coordinación, la percepción de trayectorias, la anticipación, la agilidad, la velocidad, el equilibrio y la resistencia, estimula el desarrollo cognitivo, la toma de decisiones, autoestima, el liderazgo, la creatividad y la resolución de problemas, competencias y habilidades que son esenciales para el crecimiento personal y social de los alumnos. Además, el voleibol es un

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Realizar un dossier de ejercicios para trabajar los distintos elementos técnico- tácticos del deporte: saque, toque de dedos, de antebrazos, remate, bloqueo, etc.

SABERES BÁSICOS

EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para re conducir los procesos de trabajo.

EFI.2.B.7.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

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.

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.

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.

EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

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.

EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.

EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

EFI.2.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.

EFI.2.E.3.2. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
m, b, c	CPSAA, CE	2-Resolver situaciones motric 3- Difundir prácticas motrices	2.2; 2.3; 3.1

Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas situaciones	Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación
-------------------------	----------------------------

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.	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de autoevaluación
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	Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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 y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u	Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6: “BÁDMINTON II”			
2º ESO	2º Trimestre	3 sesiones	24 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
En esta S.A. el alumnado va a conocer y practicar los principales recursos técnico- tácticos, reglas básicas, y materiales necesarios para la práctica de los deportes de oposición o de colaboración-oposición mediante la utilización de raquetas, utilizándolos como medio para desarrollar y automatizar la toma de decisiones, búsqueda de alternativas de éxito y la resolución de problemas en			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
Realizar un dossier de ejercicios para trabajar los distintos elementos técnico- tácticos del deporte: saque, lob, clear, dejada, mate, drive, drop, etc.			
SABERES BÁSICOS			

EFI.2.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para re conducir los procesos de trabajo.

EFI.2.B.7.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.

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.

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.

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.

EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.

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.

EFI.2.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

EFI.2.C.3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.

EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.

EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.

EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

EFI.2.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.

EFI.2.E.3.2. Influencia del deporte en la cultura actual: el deporte como fenómeno de masas.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, b, c	CPSAA, CE	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices	2.2; 2.3; 3.1

Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y	Principal: C Resol. problemas	Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación
-------------------------	----------------------------

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.	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de autoevaluación
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.	Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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 y actuando con deportividad al asumir los roles de público, participante u otros.	Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7: “RUGBY TOUCH”			
2º ESO	2º Trimestre	4 sesiones	24 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
Los juegos populares y alternativos son una forma de recuperar y valorar el patrimonio cultural y lúdico de nuestra comunidad autónoma, así como de fomentar el respeto y la tolerancia hacia otras culturas y tradiciones, a la vez que favorecen el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas, sociales y afectivas en el alumnado, al implicar la participación activa, la cooperación, la creatividad, la diversión y el reto. Ofrecen una alternativa a los deportes convencionales, que a veces pueden resultar monótonos, competitivos o excluyentes para algunos alumnos y alumnas. En definitiva, contribuyen a la mejora de la salud física y mental del alumnado, al favorecer el ejercicio moderado, la relajación, el equilibrio, la autoestima y el bienestar emocional.			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
Recopilar un conjunto de juegos populares y/o alternativos e impartir uno de ellos a sus compañeros de grupo- clase para jugar al mismo en alguna de las sesiones de la S.A.			
SABERES BÁSICOS			

- EFI.2.B.1. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
- EFI.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- 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.
- EFI.2.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
- EFI.2.B.7.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
- 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.
- 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.
- 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.
- EFI.2.C.1.4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
- 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.
- EFI.2.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
- EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
- EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
- EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
- EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.
- EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, a, b, c, k, l	CPSAA, CE, CCL, CC, CCEC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices 4. Manifestaciones culturales	2.1; 3.2; 4.1; 4.2

Perfil de salida: descriptores

O. metodológicas

Bloque de saberes

CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC3, CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas	Secundario: B Organización y gestión act. física situaciones motr.
---	---	---	---

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación
-------------------------	----------------------------

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.	Cuaderno del alumno Hoja de seguimiento procedimental
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 asumiendo distintos roles asignados y responsabilidades.	Hoja de observación actitudinal Recopilar e impartir juegos populares y/o alternativos
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.	Hoja de seguimiento procedimental Recopilar e impartir juegos populares y/o alternativos
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.	Cuaderno del alumno Hoja de autoevaluación

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9 “INICIACIÓN A LA ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL II”			
2º ESO	3º Trimestre	4 sesiones	24 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
S.A destinada a que el alumno conozca la orientación por indicios naturales, iniciándose en el uso y funcionamiento de brújula-mapas, dinámica y elementos fundamentales de la carrera de orientación. Se plantearán situaciones lúdico-competitivas de orientación en el centro y entorno cercano.			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
Elaboración grupal de una carrera de orientación en contexto real cercano, con pistas y preguntas sobre cuidado del medio natural			
SABERES BÁSICOS			

EFI.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.
 EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices..
 EFI.2.B.1. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
 EFI.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
 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.
 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.
 EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
 EFI.2.D.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
 EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
 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.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, h, j, k, n, o	CPSAA, STEM,CD, CE	5. Cons.. y mejora del entorno 1. Estilo de vida	1.6; 5.1; 5.2

Perfil de salida: descriptores

O. metodológicas

Bloque de saberes

CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CE1, CE3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: F Interacc. eficiente y sost. con entorno	Secundario: A Vida activa y saludable
---	---	--	--

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Uso aplicaciones y plataforma online para realizar reto final Elaboración grupal de una carrera de orientación
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	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de observación actitudinal

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.	Elaboración grupal de una carrera de orientación Hoja de seguimiento procedimental
-----	--	---

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 10: “INICIACIÓN AL ACROSPORT II”			
2º ESO	3º Trimestre	5 sesiones	24 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
Utilizaremos el Acrosport como actividad que combina elementos de gimnasia, danza y teatro, realizando figuras estáticas y dinámicas con el cuerpo, favoreciendo el desarrollo de habilidades motrices, expresivas y sociales, así como el control postural, el trabajo en equipo, la creatividad y la confianza, además de ser una actividad divertida y motivadora. Conocerán sus principios básicos, normas de seguridad y roles a desempeñar, practicando figuras sencillas y creando y representando			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
Representación de un montaje expresivo grupal donde enlace diferentes figuras de acrosport con o sin fondo musical			
SABERES BÁSICOS			
<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.1.6. Características de las actividades físicas saludables.</p> <p>EFI.2.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.</p> <p>EFI.2.B.7.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</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.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.</p> <p>EFI.2.C.5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.</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.2.1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.</p> <p>EFI.2.E.2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El Flamenco.</p>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, a, b, c, k, l	CPSAA, CE, CCL, CC, CCEC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices 4. Manifestaciones culturales	2.1; 3.2; 3.3; 4.3
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC3, CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: E Manifestaciones de cultura motriz	Secundario: D Autorreg.emocional e interacc social
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación			Instrumentos de evaluación
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.		Cuaderno del alumno Hoja de seguimiento procedimental
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 asumiendo distintos roles asignados y		Hoja de observación actitudinal Representación de un montaje de acrosport
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.		Hoja de observación actitudinal Hoja autoevaluación
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.		Hoja de seguimiento procedimental Representación de un montaje de acrosport

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: “HÁBITOS DEPORTIVOS SALUDABLES”			
3º ESO	1º Trimestre	8-9sesiones	21-23 Alumnos /as (según grupo)
JUSTIFICACIÓN			
<p>Centro de interés: habilidades y conocimientos básicos que permitan prever, evitar así como actuar de manera eficiente y efectiva situaciones peligrosas o de emergencia médica.</p> <p>Retos del siglo XXI: <i>Cooperar y convivir en sociedad. ODS 3 -Salud y bienestar.</i></p> <p>Contextualización: dotar a nuestro alumnado de recursos y conocimientos necesarios para su vida cotidiana.</p> <p>Experiencias previas: diversas situaciones vividas.</p> <p>Entorno y vida cotidiana: velar por su salud y la de los demás.</p>			
TAREAS- RETOS- PRODUCTO FINALES			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diseño y realización de Calentamientos Completos adaptados a la actividad posterior. 2. Proyecto de concienciación “importancia de 1º Auxilios y actuaciones de emergencia” 			
SABERES BÁSICOS			
<p>EFI.3.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.</p> <p>EFI.3.A.1.3. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.</p> <p>EFI.3.A.1.4. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.</p> <p>EFI.3.B.2. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.</p> <p>EFI.3.B.7.1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.</p> <p>EFI.3.B.7.2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.</p> <p>EFI.3.B.7.3. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).</p>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K, B,G	CPSAA, CCL ,CD	1. Estilo de vida saludable 4. Cultura Motriz	1.2 1.4 4.2
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes

CCL3 CPSAA3 CD2	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: A Vida activa y saludable	Secundario: B Organización y gestión act. física
-----------------------	---	--	--

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Rúbrica “diseño sesión”
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.	Rúbrica Escala valorativa (coevaluación)
4.2	Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas.	Lista de Control

Secuenciación Sesiones

Nº	Objetivo	Contenido	
1	CONCIENCIACIÓN	<i>Ev. Inicial: Kahoot Calentamiento General y <u>Especifico</u></i>	<i>Puesta en práctica : Creación C.E. para diversas modalidades + Vuelta Calma</i>
2	PROYECTO Presentación	actividades potencialmente peligrosas	Debate sobre aspectos preventivos
3	PROYECTO: Formación / investigación	Actuación en Situaciones de emergencia	Realización por parte de CRUZ ROJA
4	PROYECTO: Aplicación	Taller de expertos “lesiones más frecuentes ”	Taller de expertos “1º Auxilios”
5	PROYECTO: Diseño y desarrollo del producto final “VIDEOTUTORIAL”	Dramatizaciones “aplicación de protocolos de seguridad	Match de improvisación (si da tiempo)
6	RELAJACIÓN	Relajación progresiva de Jacobson	
7	RELAJACIÓN	Relajación Mindfulness	
8	RELAJACIÓN	Relajación realizada por ellos en grupo	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: “CONDICIÓN FÍSICA 2”			
3º ESO	1º Trimestre	8-9sesiones	21-23 Alumnos /as (según grupo)
JUSTIFICACIÓN			
<p>Centro de interés: mejora de la condición física. <i>Si no cuidas tu cuerpo, ¿dónde guardas tu salud?</i></p> <p>Retos del siglo XXI: <i>desarrollo de hábitos de vida saludable.</i></p> <p><i>ODS 3 -salud y bienestar</i></p> <p>Contextualización: según la OMS, casi el 80% del alumnado no alcanza las recomendaciones de tasa mínima de A.F. diaria, y hasta un 30% sufre sobrepeso.</p> <p>Experiencias previas: tienen en ellos y en su entorno la respuesta, solo deben observarla.</p> <p>Entorno y vida cotidiana: velar por su salud física y mental.</p>			
TAREAS- RETOS- PRODUCTO FINALES			
Diseñar una sesión de entrenamiento autónoma para una de las capacidades físicas vistas en clase teniendo en cuenta la valoración inicial de su condición física.			
SABERES BÁSICOS			
<p>EFI.3.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.</p> <p>EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>EFI.3.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.</p>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K, B	CPSAA, STEM ,CE	1. Estilo de vida saludable 2. Desarrollo de las CFB y HM	1.1 1.2 2.1
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes

CPSAA4 STEM5 CE2	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: A Vida activa y saludable	Secundario: B Organización y gestión act. física
------------------------	---	---	---

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Escala valorativa
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.	Rúbrica
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.	Lista de Control Rúbrica

Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	
1	CONCIENCIACIÓN y EVALUACIÓN INICIAL:	Cuestionario Kahoot por equipos sobre CF y salud	Evaluación Inicial (Batería Eurofit)
2	Juegos / relacionar con CFB trabajada	Control de la intensidad	FC durante Actividades (ficha)
3	FUERZA:	Método Circuit-Training.	Factores del Entrenamiento (I , V y R)
4	RESISTENCIA:	métodos de entrenamiento: continuos y variables.	Hidratación y relajación
5-6	FLEXIBILIDAD:	Método Activo: Stretching Anderson.	Ejercicios de soltura y masaje
7-8	DISEÑO Y APLICACIÓN	Diseño de una sesión de entrenamiento autónomo (ficha)	Idoceo Connect: prueba sobre conocimientos teóricos

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: “ROPE-SKIPPING ”			
3º ESO	1º Trimestre	6 sesiones	21-23 Alumnos /as (según grupo)
JUSTIFICACIÓN			
<p>Centro de interés: medio de preparación física de otros deportes exigentes practicados por el alumnado.</p> <p>Retos del siglo XXI: formar parte de un proyecto colectivo, participando en la consecución del <i>ODS 17 Alianzas para lograr objetivos</i>.</p> <p>Contextualización: utilizar el juego como recurso educativo con el que trabajar a través de la comba: desarrollo de la CF, la expresión corporal y las habilidades sociales en trabajo en equipo.</p> <p>Experiencias previas: gran parte del alumnado lo utiliza como medio de entrenamiento en deportes practicados como boxeo / crossfire.</p> <p>Entorno y vida cotidiana: posibilitamos un deporte asequible, fácil de realizar apto para mejorar CF, coordinación y equilibrio</p>			
TAREAS- RETOS- PRODUCTO FINALES			
Dominar el mayor número de trucos del cuaderno del alumno, utilizándolos para la creación de una coreografía grupal al ritmo de la música.			
SABERES BÁSICOS			
<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.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.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.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.</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.E.1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.</p>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			

O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K A L	CPSAA, CC ,CE CCEC, CCL	2. Desarrollo de las CFB y HM 3.Compartir espacios de práctica deportiva. 4.	2.1 3.3 4.3
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CCL5 CPSAA 1 / 2 / 3 / 4 CC 2 / 4 CE 1 / 3 CCEC 3	Metodologías activas: Estilo Actitudinal Procesos Cognitivos: práctico y reflexivo	Principal: A Vida activa y saludable	Secundario: C Resolución de problemas motrices D-Autorregulación emocional
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			
Criterios de Evaluación			Instrumentos de evaluación
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.	Ficha de Autoevaluación	
3.3	Relacionarse con el resto de participantes, uso del diálogo en la resolución de conflictos y como herramienta de consenso en decisiones grupales así como respeto ante la diversidad.	Rúbrica	
4.3	Representar composiciones colectivas con base musical de manera coordinada utilizando el cuerpo como medio de expresión	Rúbrica Coevaluación	
Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	
1	FAMILIARIZACIÓN	historia/beneficios/ visualización vídeo “Club de comba Montilla” Reparto y explicación de Carnet Alumno y su uso	Test de Velocidad 45” + comba corta/c. Larga
2	FORMACIÓN	Trucos comba corta: Individuales nivel 1-2	Trucos comba larga simple

3	FORMACIÓN Carnet alumno	Trucos comba corta: Individuales nivel 2-3 Parejas + tríos	Trucos comba larga doble
4 5 6	Diseño y creación MONTAJE	Entrega ficha Montaje. Elementos del ritmo (pulso, acento..)	*Diseño de coreo de 4 frases + (3CC +1CL) con saludo y reverencia*Elementos de enlace + Elección música
7	REPRESENTACIÓN	“Montaje Final por grupos +entrega carnet	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: “HIGIENE POSTURAL”			
3º ESO	1º Trimestre	6 sesiones	21-23 Alumnos /as (según grupo)
JUSTIFICACIÓN			
<p>Centro de interés: todo el alumnado ha presentado dolores o lesiones por una mala praxis durante la práctica deportiva o actividades cotidianas.</p> <p>Retos del siglo XXI: <i>desarrollo de hábitos de vida saludable.</i></p> <p>Contextualización: según la OMS, más del 80% de la población escolar ha tenido dolores de espalda y un 20% sufre alguna patología. PRETENDEMOS crear auténticos promotores de hábitos saludables, que corrijan sus vicios y defectos así como los de sus familiares.</p> <p>Experiencias previas: lesiones y patologías del alumnado y sus familiares Entorno y vida cotidiana: facilitando y mejorando la salud propia y la de nuestros seres más queridos.</p>			
TAREAS- RETOS- PRODUCTO FINALES			
Elaborar y exponer una infografía de higiene postural en la vida cotidiana y el deporte.			
SABERES BÁSICOS			
<p>EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.</p> <p>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.</p> <p>EFI.3.A.1.4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.</p> <p>EFI.3.A.1.5. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo</p> <p>EFI.3.A.1.7. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la AF..</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.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.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.</p>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			

O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K, B, D, E	CPSAA, STEM ,CE	1. Estilo de vida saludable 3. Compartir espacios de práctica	1.2 1.3 3.2
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
STEM5 CPSAA2 CPSAA3		Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: A Vida activa y saludable Secundario: D Autorregulación emocional e interacción social

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Escala Valorativa
1.3	Adoptar medidas para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, identificando situaciones de riesgo para actuar preventivamente.	Lista de Control
3.2	Colaborar en la realización de proyectos motores para alcanzar el logro colectivo, participando en la toma de decisiones y en la optimización del resultado final	Rúbrica

Secuenciación Sesiones

Nº	Objetivo	Contenido	
1	CONCIENCIACIÓN y EVALUACIÓN INICIAL:	Kahoot por equipos para ver sus conocimientos	Juegos de asimilación de posturas saludables. (Transporte peso/mochila)
2	CAUSAS	Carrera de pistas con pruebas relacionadas con posturas incorrectas.	Formación del esqueleto final
3	FACTORES INFLUYENTES -Alimentación	Juegos cooperativos distinción de alimentos saludables/procesados	Carrera de Relevos para la formación del Plato Harvard
4	SOLUCIONES	Entrenamiento para el fortalecimiento de musculatura hipoactiva	Entrenamiento de flexibilidad para la musculatura acortada o hiperactiva

5	HIGIENE POSTURAL durante la <u>ACTIVIDAD FÍSICA</u>	Control Postural en actividades deportivas a través del juego.	
6	Evaluación Final:	exposición de infografía sobre higiene postural	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5: “FÚTBOL SALA”			
3º ESO	2º Trimestre	4 sesiones	21-23 Alumnos /as (según grupo)
JUSTIFICACIÓN			
Se pretende que el alumno conozca y practique los fundamentos básicos técnico- tácticos y reglamentarios del fútbol-sala, deporte colectivo que favorece la cooperación, el trabajo en equipo, el respeto a las normas y a los compañeros, así como la convivencia y la inclusión. Además, contribuye a mejorar la condición física, la coordinación, la agilidad, la velocidad, el equilibrio y la resistencia, estimula el desarrollo cognitivo, la toma de decisiones, la creatividad y la resolución de problemas,			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
Realizar un dossier de ejercicios para trabajar los distintos elementos técnico- tácticos del deporte: pase, defensa, conducción, regate, tiro, etc.			
SABERES BÁSICOS			

- EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- EFI.3.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
- EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- EFI.3.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- 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.
- EFI.3.E.2.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.
- 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.
- EFI.3.E.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
- EFI.3.E.4. El deporte en Andalucía.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, b, c	CPSAA, CE	2-Resolver situac. motrices	2.2; 2.3; 3.1

Perfil de salida: descriptores

O. metodológicas

Bloque de saberes

CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y	Principal: C Resol. Probl. situaciones motr	Secundario: B Organización y gestión act. física
--	--	--	---

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de autoevaluación

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.	Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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,	Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6: “BÁDMINTON”

3º ESO	2º Trimestre	3 sesiones	21-23 Alumnos /as (según grupo)
--------	--------------	------------	---------------------------------

JUSTIFICACIÓN

En esta S.A. el alumnado va a conocer y practicar los principales recursos técnico- tácticos, reglas básicas, y materiales necesarios para la práctica del bádminton, utilizándolos como medio para desarrollar y automatizar la toma de decisiones, búsqueda de alternativas de éxito y la resolución de problemas en situaciones motrices de adversario.

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Realizar un dossier de ejercicios para trabajar los distintos elementos técnico- tácticos del deporte: saque, lob, clear, dejada, mate, drive, drop, etc.

SABERES BÁSICOS

- EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- EFI.3.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
- EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- EFI.3.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- 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.
- EFI.3.E.2.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.
- 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.
- EFI.3.E.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
- EFI.3.E.4. El deporte en Andalucía.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, b, c	CPSAA, CE	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices	2.2; 2.3; 3.1
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y	Principal: C Resol. problemas	Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación
-------------------------	----------------------------

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	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de autoevaluación
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.	Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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,	Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7: “VOLEIBOL I”

3º ESO 2º Trimestre 4 sesiones 21-23 Alumnos /as (según grupo)

JUSTIFICACIÓN

Se pretende que el alumno conozca y practique los fundamentos básicos técnico- tácticos y reglamentarios del voleibol, deporte colectivo que favorece la cooperación, el trabajo en equipo, el respeto a las normas y a los compañeros, así como la convivencia y la inclusión. Además, contribuye a mejorar la condición física, la coordinación, la percepción de trayectorias, la anticipación, la agilidad, la velocidad, el equilibrio y la resistencia, estimula el desarrollo cognitivo, la toma de decisiones, autoestima, el liderazgo, la creatividad y la resolución de problemas, competencias y habilidades que son esenciales para el crecimiento personal y social de los alumnos. Además, el voleibol es un

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Realizar un dossier de ejercicios para trabajar los distintos elementos técnico- tácticos del deporte: saque, toque de dedos, de antebrazos, remate, bloqueo, etc.

SABERES BÁSICOS

- EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- EFI.3.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
- EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- EFI.3.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- 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.
- EFI.3.E.2.1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.
- 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.
- EFI.3.E.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
- EFI.3.E.4. El deporte en Andalucía.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación	
m, b, c	CPSAA, CE	2-Resolver situaciones motric 3- Difundir prácticas motrices	2.2; 2.3; 3.1	
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes	
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3		Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas situaciones	Secundario: B Organización y gestión act. física
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A				
Criterios de Evaluación			Instrumentos de evaluación	

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 <i>...en el mundo real o en los videojuegos...</i>	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de autoevaluación
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.	Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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	Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 8: “JUEGOS POPULARES Y ALTERNATIVOS”

3º ESO	2º Trimestre	4 sesiones	21-23 Alumnos /as (según grupo)
---------------	---------------------	-------------------	--

JUSTIFICACIÓN

Los juegos populares y alternativos son una forma de recuperar y valorar el patrimonio cultural y lúdico de nuestra comunidad autónoma, así como de fomentar el respeto y la tolerancia hacia otras culturas y tradiciones, a la vez que favorecen el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas, sociales y afectivas en el alumnado, al implicar la participación activa, la cooperación, la creatividad, la diversión y el reto. Ofrecen una alternativa a los deportes convencionales, que a veces pueden resultar monótonos, competitivos o excluyentes para algunos alumnos y alumnas. En definitiva, contribuyen a la mejora de la salud física y mental del alumnado, al favorecer el ejercicio moderado, la relajación, el equilibrio, la autoestima y el bienestar emocional.

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Recopilar un conjunto de juegos populares y/o alternativos e impartir uno de ellos a sus compañeros de grupo- clase para jugar al mismo en alguna de las sesiones de la S.A.

SABERES BÁSICOS

EFI.3.A.1.7. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
 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 realización.
 EFI.3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
 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.
 EFI.3.B.7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
 EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
 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.
 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.
 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.
 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.
 EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
 EFI.3.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
 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.
 EFI.3.E.2. Deporte y perspectiva de género.
 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.
 EFI.3.E.2.3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, a, b, c, k, l	CPSAA, CE, CCL, CC, CCEC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices 4. Manifestaciones culturales	2.1; 3.2; 4.1; 4.2
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC3, CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas situaciones motr.	Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A		
	Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación
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 aprendizaje orientado y racionalizado	Cuaderno del alumno Hoja de seguimiento procedimental
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.	Hoja de observación actitudinal Recopilar e impartir juegos populares y/o alternativos
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.	Hoja de seguimiento procedimental Recopilar e impartir juegos populares y/o alternativos
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-	Cuaderno del alumno Hoja de autoevaluación

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9: “ACROSPORT”

3º ESO	3º Trimestre	5 sesiones	21-23 Alumnos /as (según grupo)
--------	--------------	------------	---------------------------------

JUSTIFICACIÓN

Utilizaremos el Acrosport como actividad que combina elementos de gimnasia, danza y teatro, realizando figuras estáticas y dinámicas con el cuerpo, favoreciendo el desarrollo de habilidades motrices, expresivas y sociales, así como el control postural, el trabajo en equipo, la creatividad y la confianza, además de ser una actividad divertida y motivadora. Conocerán sus principios básicos, normas de seguridad y roles a desempeñar, practicando figuras sencillas y creando y representando

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Representación de un montaje expresivo grupal donde enlace diferentes figuras de acrosport con o sin fondo musical

SABERES BÁSICOS

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.B.3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
 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.
 EFI.3.B.7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
 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.
 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.
 EFI.3.C.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
 EFI.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
 EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, a, b, c, k, l	CPSAA, CE, CCL, CC, CCEC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices 4. Manifestaciones culturales	2.1; 3.2; 3.3; 4.3
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC3, CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: E Manifestaciones de cultura motriz	Secundario: D Autorreg.emocional e interacc social

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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	Cuaderno del alumno Hoja de seguimiento procedimental
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	Hoja de observación actitudinal Representación de un montaje de acrosport

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	Hoja de observación actitudinal Hoja autoevaluación
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.	Hoja de seguimiento procedimental Representación de un montaje de acrosport

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 10: “SALTO A LA COMBA I”

3º ESO	3º Trimestre	3 sesiones	21-23 Alumnos /as (según grupo)
--------	--------------	------------	---------------------------------

JUSTIFICACIÓN

El salto a la comba es una actividad física muy completa que aporta muchos beneficios para la salud y el desarrollo de los alumnos:

- Mejora la resistencia cardiovascular y la capacidad pulmonar.
- Fortalece los músculos de las piernas, los brazos, el abdomen y la espalda.
- Favorece la coordinación, el equilibrio, el ritmo y la agilidad.

Además, el salto a la comba es una actividad muy divertida que se puede practicar con diferentes modalidades, materiales y niveles de dificultad, pudiendo saltar individualmente o en grupo, con una o dos cuerdas, con música o sin ella, con o sin desplazamiento, etc.

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Completar el máximo número de habilidades de salto a la comba, tanto individuales como por parejas, de un carnet del alumno con multitud de las mismas, que irán consolidando en función de su nivel inicial, implicación e intereses.

SABERES BÁSICOS

EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

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 realización.

EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

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 resolvérla adecuadamente.

EFI.3.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

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.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación	
m, g, i, n	CPSAA, CE	2-Resolver situaciones motrices	2.1; 2.3	
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas		Bloque de saberes	
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas situaciones	Secundario: B Organización y gestión act. física	

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de seguimiento actitudinal
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.	Hoja de seguimiento procedimental Carnet del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 11: “ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL I”

3º ESO	3º Trimestre	4 sesiones	21-23 Alumnos /as (según grupo)
--------	--------------	------------	---------------------------------

JUSTIFICACIÓN

S.A destinada a que el alumno conozca la orientación por indicios naturales, iniciándose en el uso y funcionamiento de brújula-mapa, dinámica y elementos fundamentales de la carrera de orientación. Se plantearán situaciones lúdico-competitivas de orientación en el centro y entorno cercano.

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Elaboración grupal de una carrera de orientación en contexto real cercano, con pistas y preguntas sobre cuidado del medio natural

SABERES BÁSICOS

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.

EFI.3.B.5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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.

EFI.3.B.7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

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.

EFI.3.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.3.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

EFI.3.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).

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.

EFI.3.F.4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, h, j, k, n, o	CPSAA, STEM,CD, CE	5. Cons.. y mejora del entorno 1. Estilo de vida	1.6; 5.1; 5.2
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CE1, CE3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: F Interacc. eficiente y sost. con entorno	Secundario: A Vida activa y saludable

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
1.6	Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial como, así sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.	Uso aplicaciones y plataforma online para realizar reto final Elaboración grupal de una carrera de orientación
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 desarrolle.	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de observación actitudinal
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.	Elaboración grupal de una carrera de orientación Hoja de seguimiento procedimental

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 12: “BAILES Y DRAMATIZACIÓN I”

3º ESO | **3º Trimestre** | **7 sesiones** | **21-23 Alumnos /as (según grupo)**

JUSTIFICACIÓN

Esta S.A. desarrolla la capacidad creativa del alumnado, que utilizará su propio cuerpo con fines expresivos, conociendo sus posibilidades y técnicas y aprendiendo a solucionar conflictos durante el trabajo en grupo. En todas las sesiones deberán crear y representar situaciones a partir de condiciones dadas y tratando temas transversales, así como trabajar en la elaboración y representación de un montaje final según sus intereses, fomentando la desinhibición y respetando la

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Elaboración y representación de una dramatización- coreografía original grupal con fondo musical, acorde a los intereses, nivel y gustos musicales de los miembros

SABERES BÁSICOS

- EFI.3.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
- 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 realización.
- EFI.3.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- 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.
- 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.
- 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.
- EFI.3.C.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- EFI.3.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- EFI.3.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- EFI.3.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- 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.
- EFI.3.E.1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, a, b, c, k, l	CPSAA, CE, CC, CCEC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices 4. Manifestaciones culturales	2.1; 3.2; 3.3; 4.3
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC2, CC3, CP3, CD3, CCEC1, CCEC2, CCEC3, CCEC4	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: E Manifestaciones de cultura motriz	Secundario: D Autorreg.emocional e interacción social

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

	Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación
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	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de evaluación recíproca

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	Hoja de observación actitudinal Guion del montaje dramático-danzado
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	Hoja de observación actitudinal Hoja autoevaluación
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.	Hoja de seguimiento procedimental Montaje dramático-danzado

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 1: “HÁBITOS DEPORTIVOS SALUDABLES”			
4º ESO	1º Trimestre	11 sesiones	25 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>Centro de interés: habilidades y conocimientos básicos que permitan prever, evitar así como actuar de manera eficiente y efectiva situaciones peligrosas o de emergencia médica.</p> <p>Retos del siglo XXI: Cooperar y convivir en sociedad. ODS 3 -Salud y bienestar.</p> <p>Contextualización: dotar a nuestro alumnado de recursos y conocimientos necesarios para su vida cotidiana.</p> <p>Experiencias previas: diversas situaciones vividas.</p> <p>Entorno y vida cotidiana: velar por su salud y la de los demás.</p>			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Diseño y realización de Calentamientos Completos adaptados a la actividad posterior. 2. Proyecto de Higiene Postural “importancia de Higiene postural durante la práctica de AF”, realización y exposición de una infografía sobre higiene postural. 			
SABERES BÁSICOS			
<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>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</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>			
RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM			
O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
K,B,D,E	CPSAA,	1. Estilo de vida	1.2 /1.3 /1.4 /3.2
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: A Vida activa y saludable	Secundario: D Autorregulación emocional e interacción social
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
1.6	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.	Lista de Control
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.	Hoja de seguimiento procedimental “Dirigir calentamiento” Rúbrica
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.	Cuestionario
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 en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, en diferentes contextos y situaciones, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.	Rúbrica

Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	
1	CONCIENCIACIÓN	<u>Ev. Inicial:</u> Kahoot <u>Calentamiento General y Específico</u>	<u>Puesta en práctica : Creación C.E.</u> para diversas modalidades + Vuelta Calma
3	CONCIENCIACIÓN	Actuación en Situaciones de emergencia	Realización por parte de CRUZ ROJA
2	PROYECTO: HIGIENE POSTURAL EVALUACIÓN INICIAL:	Kahoot por equipos para ver sus conocimientos	Juegos de asimilación de posturas saludables. (Transporte peso/mochila)..
4	PROYECTO: Investigación / formación	CAUSAS	Carrera de pistas con pruebas relacionadas con posturas incorrectas. Formación del esqueleto final

5	PROYECTO: Aplicación	FACTORES INFLUYENTES	-Alimentación Juegos cooperativos distinción de alimentos saludables/procesados Carrera de Relevos para la formación del Plato Harvard
6	PROYECTO: Aplicación	SOLUCIONES	Entrenamiento para el fortalecimiento de musculatura hipoactiva. Entrenamiento de flexibilidad para la musculatura acortada o hiperactiva
7	PROYECTO: Aplicación	HIGIENE POSTURAL durante la ACTIVIDAD FÍSICA	Control Postural en actividades deportivas a través del juego. A través de coevaluación.
8	PROYECTO: Tarea Competencial	Evaluación Final:	exposición de infografía sobre higiene postural
9	RELAJACIÓN	Relajación progresiva de Jacobson	
10	RELAJACIÓN	Relajación Mindfulness	
11	RELAJACIÓN	Relajación realizada por ellos en grupo	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 2: “TRABAJAMOS LA CONDICIÓN FÍSICA”			
4º ESO	1º Trimestre	14 sesiones	25 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
Pretendemos que el alumnado desarrolle la condición física- salud (resistencia, fuerza y flexibilidad), a la vez que facilitaremos los conocimientos básicos para su mejora: tipos, medios y métodos de entrenamiento, control de la intensidad, recuperación, etc... Para que puedan planificar de forma saludable su propia actividad física, mostrando una actitud positiva de implicación y autosuperación en las tareas propuestas			
OBJETIVOS DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE			
Planificar y practicar programa autónomo, a partir de nivel inicial, intereses y posibilidades para mejorar hábitos de vida, demostrando conocer y comprender los fundamentos de planificación del entrenamiento y fomentando la práctica con aquellos que comparten mis objetivos e intereses.			
TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL			
Dossier de ejercicios de fuerza, flexibilidad y resistencia de cada grupo muscular, para el desarrollo de la condición física- salud.			

SABERES BÁSICOS

- EFI.4.A.1.1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.
- EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.
- EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
- 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.
- EFI.4.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- 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.
- EFI.4.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
- EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
- EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
- EFI.4.C.3.3. Sistemas de entrenamiento.
- EFI.4.D.1. Autorregulación emocional.
- EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación	
m, g, i, n	CPSAA, STEM, CE, CD	1-Estilo de vida saludable 2-Resolver situaciones motrices	1.2, 1.6, 2.1, 2.2, 2.3	
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes	
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3		Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: A Vida activa y saludable	Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos
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.	Examen Escala valorativa Ficha Entrenamiento

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.	Uso aplicaciones y plataforma online Cuaderno del alumno
2.1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.	Hoja de OBSERVACIÓN procedimental
2.2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias	
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.	

Secuenciación Sesiones

Nº	Objetivo	Contenido	Metodología	Organización
1	Entrenamiento de Fuerza- Resistencia I	Círculo de F-R trabajando principales músculos	Trabajo en circuito	Parejas
2	Entrenamiento Resistencia I	Carrera continua + caminar	Individualizado (niveles)	Individual
3	Entrenamiento de Fuerza- Resistencia II	Círculo de F-R trabajando principales músculos	Trabajo en circuito	Parejas
4	Entrenamiento Velocidad I	Juegos de velocidad de desplazamiento y reacción	Instrucción directa Resol. problemas	Pequeños grupos
5	Entrenamiento de Fuerza- Resistencia III	Círculo de F-R trabajando principales músculos	Trabajo en circuito	Parejas
6	Entrenamiento Resistencia II	Carrera continua +caminar (+ tiempo)	Individualizado (niveles)	Individual
7	Entrenamiento de Fuerza de abdomen y tren inferior	Estaciones músculos de abdomen y tren inferior	Trabajo en estaciones	Parejas

8	Entrenamiento Velocidad II	Ejercicios de técnica de carrera y cambios de ritmo	Instrucción directa Resol. problemas	Grupos de 5
9	Entrenamiento Resistencia III	Sesión de Body-Combat	Mando directo	Individual
10	Entrenamiento de Fuerza de abdomen y tren superior	Estaciones músculos de abdomen y tren superior	Trabajo en estaciones	Parejas
11	Entrenamiento de Fuerza de todo el cuerpo I	Estaciones músculos de todo el cuerpo	Trabajo en estaciones	Parejas
12	Entrenamiento Resistencia IV	Carrera continua +camina	Indiv. (niveles)	Individual
13	Entrenamiento de Fuerza de todo el cuerpo II	Estaciones músculos de todo el cuerpo	Trabajo en estaciones	Parejas
14	Entrenamiento de Flexibilidad	Círculo de Flexibilidad principales músculos	Trabajo en circuito	Parejas

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: “ROPE-SKIPPING ”			
4º ESO	1º Trimestre	6 sesiones	25 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
Centro de interés: medio de preparación física de otros deportes exigentes practicados por el alumnado.			
Retos del siglo XXI: formar parte de un proyecto colectivo, participando en la consecución del <i>ODS 17 Alianzas para lograr objetivos</i> .			
Contextualización: utilizar el juego como recurso educativo con el que trabajar a través de la comba: desarrollo de la CF, la expresión corporal y las habilidades sociales en trabajo en equipo.			
Experiencias previas: gran parte del alumnado lo utiliza como medio de entrenamiento en deportes practicados como boxeo / crossfire.			
Entorno y vida cotidiana: posibilitamos un deporte asequible, fácil de realizar apto para mejorar CF, coordinación y equilibrio			
TAREAS- RETOS- PRODUCTO FINALES			
Dominar el mayor número de trucos del cuaderno del alumno, utilizándolos para la creación de una coreografía grupal al ritmo de la música.			
SABERES BÁSICOS			

EFI.4.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.

EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.4.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.

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 resolverla adecuadamente.

EFI.4.C.4. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

EFI.4.D.1. Autorregulación emocional.

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2. Habilidades sociales.

EFI.4.E.1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
K A L	CPSAA, CC ,CE CCEC, CCL	2. Desarrollo de las CFB y HM 3.Compartir espacios de práctica deportiva. 4.	2.1 2.3 3.3 4.3

Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CCL5 CPSAA 1 / 2 / 3 / 4 CC 2 / 4 CE 1 / 3 CCEC 3	Metodologías activas: Estilo Actitudinal Procesos Cognitivos: práctico y reflexivo	Principal: A Vida activa y saludable	Secundario: C Resolución de problemas motrices D-Autorregulación emocional

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Ficha de Autoevaluación y coevaluación

2.3	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.	Rúbrica
3.3	Relacionarse con el resto de participantes, uso del diálogo en la resolución de conflictos y como herramienta de consenso en decisiones grupales así como respeto ante la diversidad.	Escala Valorativa
4.3	Representar composiciones colectivas con base musical de manera coordinada utilizando el cuerpo como medio de expresión	Rúbrica

Secuenciación Sesiones			
Nº	Objetivo	Contenido	
1	FAMILIARIZACIÓN	historia/beneficios/ visualización vídeo “Club de comba Montilla” Reparto y explicación de Carnet Alumno y su uso	Test de Velocidad 45” + comba corta/c. Larga
2		Trucos comba corta: Individuales nivel 1-2	Trucos comba larga simple
3	FORMACIÓN Carnet alumno	Trucos comba corta: Individuales nivel 2-3 Parejas + tríos	Trucos comba larga doble
4 5 6	Diseño y creación MONTAJE	Entrega ficha Montaje. Elementos del ritmo (pulso, acento..)	*Diseño de coreo de 4 frases + (3CC +1CL) con saludo y reverencia*Elementos de enlace + Elección música
7	REPRESENTACIÓN	“Montaje Final por grupos +entrega carnet	

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 3: “FÚTBOL SALA II”			
4º ESO	2º Trimestre	4 sesiones	27 Alumnos /as
JUSTIFICACIÓN			
<p>Se pretende que el alumno conozca y practique los fundamentos básicos técnico- tácticos y reglamentarios del fútbol-sala, deporte colectivo que favorece la cooperación, el trabajo en equipo, el respeto a las normas y a los compañeros, así como la convivencia y la inclusión. Además, contribuye a mejorar la condición física, la coordinación, la agilidad, la velocidad, el equilibrio y la resistencia, estimula el desarrollo cognitivo, la toma de decisiones, la creatividad y la resolución de</p>			

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Realizar un dossier de ejercicios para trabajar los distintos elementos técnico- tácticos del deporte: pase, defensa, conducción, regate, tiro, etc.

SABERES BÁSICOS

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.

EFI.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

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.

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.

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 resolverla adecuadamente.

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

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.

EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como señal de identidad cultural.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, b, c	CPSAA, CE	2-Resolver situac. motrices	2.2; 2.3; 3.1
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y	Principal: C Resol. Probl. situaciones motr	Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A		
	Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación
2.2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de autoevaluación
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	Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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.	Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 4: “SALTO A LA COMBA II”

4º ESO 2º Trimestre 3 sesiones 27 Alumnos /as

JUSTIFICACIÓN

El salto a la comba es una actividad física muy completa que aporta muchos beneficios para la salud y el desarrollo de los alumnos:

- Mejora la resistencia cardiovascular y la capacidad pulmonar.
- Fortalece los músculos de las piernas, los brazos, el abdomen y la espalda.
- Favorece la coordinación, el equilibrio, el ritmo y la agilidad.

Además, el salto a la comba es una actividad muy divertida que se puede practicar con diferentes modalidades, materiales y niveles de dificultad, pudiendo saltar individualmente o en grupo, con una o dos cuerdas, con música o sin ella, con o sin desplazamiento, etc.

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Completar el máximo número de habilidades de salto a la comba, tanto individuales como por parejas, de un carnet del alumno con multitud de las mismas, que irán consolidando en función de su nivel inicial, implicación e intereses.

SABERES BÁSICOS

EFI.4.A.1.2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

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.

EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, g, i, n	CPSAA, CE	2-Resolver situaciones motrices	2.1; 2.3
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas		Bloque de saberes
CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas situaciones	Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
2.1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación,	Hoja de seguimiento procedural Hoja de seguimiento actitudinal
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	Hoja de seguimiento procedural Carnet del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 5: “BÁDMINTON”

4º ESO	2º Trimestre	3 sesiones	27 Alumnos /as
--------	--------------	------------	----------------

JUSTIFICACIÓN

En esta S.A. el alumnado va a conocer y practicar los principales recursos técnico- tácticos, reglas básicas, y materiales necesarios para la práctica del bádminton, utilizándolos como medio para desarrollar y automatizar la toma de decisiones, búsqueda de alternativas de éxito y la resolución de problemas en situaciones motrices de adversario.

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Realizar un dossier de ejercicios para trabajar los distintos elementos técnico- tácticos del deporte: saque, lob, clear, dejada, mate, drive, drop, etc.

SABERES BÁSICOS

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.

EFI.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

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.

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.

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 resolverla adecuadamente.

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

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.

EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
--------	--------------	--------------	-------------------------

m, b, c	CPSAA, CE	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices	2.2; 2.3; 3.1
---------	-----------	---	---------------

Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y	Principal: C Resol. problemas	Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
2.2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos.	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de autoevaluación
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.	Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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.	Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 6: “VOLEIBOL II”

4º ESO	2º Trimestre	4 sesiones	27Alumnos /as
--------	--------------	------------	---------------

JUSTIFICACIÓN

Se pretende que el alumno conozca y practique los fundamentos básicos técnico- tácticos y reglamentarios del voleibol, deporte colectivo que favorece la cooperación, el trabajo en equipo, el respeto a las normas y a los compañeros, así como la convivencia y la inclusión. Además, contribuye a mejorar la condición física, la coordinación, la percepción de trayectorias, la anticipación, la agilidad, la velocidad, el equilibrio y la resistencia, estimula el desarrollo cognitivo, la toma de decisiones, autoestima, el liderazgo, la creatividad y la resolución de problemas, competencias y habilidades que son esenciales para el crecimiento personal y social de los alumnos. Además, el voleibol es un

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Realizar un dossier de ejercicios para trabajar los distintos elementos técnico- tácticos del deporte: saque, toque de dedos, de antebrazos, remate, bloqueo, etc.

SABERES BÁSICOS

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.

EFI.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

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.

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.

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 resolverla adecuadamente.

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

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.

EFI.4.E.1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias clave	Competencias específicas	Criterios de evaluación
m, b, c	CPSAA, CE	2-Resolver situaciones motric 3- Difundir prácticas motrices	2.2; 2.3; 3.1
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3 CCL5, CC3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas situaciones	Secundario: B Organización y gestión act. física

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A		
	Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación
2.2	Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las soluciones y resultados obtenidos	Hoja de seguimiento procedimental Hoja de autoevaluación
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.	Hoja de seguimiento procedimental Dossier de ejercicios de gestos técnicos
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,	Hoja de observación actitudinal Cuaderno del alumno

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 7: “JUEGOS POPULARES Y ALTERNATIVOS”

4º ESO | 2º Trimestre | 4 sesiones | 27 Alumnos /as

JUSTIFICACIÓN

Los juegos populares y alternativos son una forma de recuperar y valorar el patrimonio cultural y lúdico de nuestra comunidad autónoma, así como de fomentar el respeto y la tolerancia hacia otras culturas y tradiciones, a la vez que favorecen el desarrollo de habilidades motrices, cognitivas, sociales y afectivas en el alumnado, al implicar la participación activa, la cooperación, la creatividad, la diversión y el reto. Ofrecen una alternativa a los deportes convencionales, que a veces pueden resultar monótonos, competitivos o excluyentes para algunos alumnos y alumnas. En definitiva, contribuyen a la mejora de la salud física y mental del alumnado, al favorecer el ejercicio moderado, la relajación, el equilibrio, la autoestima y el bienestar emocional.

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Recopilar un conjunto de juegos populares y/o alternativos e impartir uno de ellos a sus compañeros de grupo- clase para jugar al mismo en alguna de las sesiones de la S.A.

SABERES BÁSICOS

- EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.
- 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.
- EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- 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.
- EFI.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
- EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 resolverla adecuadamente.
- EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
- 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.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, a, b, c, k, l	CPSAA, CE, CCL, CC, CCEC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices 4. Manifestaciones culturales	2.1; 3.2; 4.1; 4.2
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC3, CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: C Resol. problemas situaciones	Secundario: B Organización y gestión act. física
EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A			

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
2.1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, <i>aprendizaje y crecimiento</i> .	Cuaderno del alumno Hoja de seguimiento procedimental
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.	Hoja de observación actitudinal Recopilar e impartir juegos populares y/o alternativos
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.	Hoja de seguimiento procedimental Recopilar e impartir juegos populares y/o alternativos
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	Cuaderno del alumno Hoja de autoevaluación

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 8: “ACROSPORT II”

4º ESO	3º Trimestre	5 sesiones	27 Alumnos /as
--------	--------------	------------	----------------

JUSTIFICACIÓN

Utilizaremos el Acrosport como actividad que combina elementos de gimnasia, danza y teatro, realizando figuras estáticas y dinámicas con el cuerpo, favoreciendo el desarrollo de habilidades motrices, expresivas y sociales, así como el control postural, el trabajo en equipo, la creatividad y la confianza, además de ser una actividad divertida y motivadora. Conocerán sus principios básicos, normas de seguridad y roles a desempeñar, practicando figuras sencillas y creando y

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Representación de un montaje expresivo grupal donde enlace diferentes figuras de acrosport con o sin fondo musical

SABERES BÁSICOS

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.

EFI.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFI.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

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 resolverla adecuadamente.

EFI.4.C.3.2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.

EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

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.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, a, b, c, k, l	CPSAA, CE, CCL, CC, CCEC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices 4. Manifestaciones culturales	2.1; 3.2; 3.3; 4.3
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC3, CP3, CD3, CC2, CC3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: E Manifestaciones de cultura motriz	Secundario: D Autorreg.emocional e interacc social

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
2.1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación,	Cuaderno del alumno Hoja de seguimiento procedimental

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.	Hoja de observación actitudinal Representación de un montaje de acrosport
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, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la	Hoja de observación actitudinal Hoja autoevaluación
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	Hoja de seguimiento procedimental Representación de un montaje de acrosport

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 9: “SEGURIDAD Y PRIMEROS AUXILIOS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA”

4º ESO 3º Trimestre 4 sesiones 27 Alumnos /as

JUSTIFICACIÓN

Con esta S.A se pretende que el alumnado conozca y practique los principios básicos de actuación y prevención de seguridad en situaciones que requieran la aplicación de medidas de 1^{os} auxilios, y que pueden darse lugar durante la práctica de actividad física y la vida cotidiana.

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Representación dramática de diferentes casuísticas de accidentes y actuación de emergencia ante ellas.

SABERES BÁSICOS

- EFI.4.A.1.3. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
- EFI.4.A.1.5. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
- EFI.4.A.2.1. Suplementación y dopaje en el deporte.
- EFI.4.A.2.2. Riesgos y condicionantes éticos.
- EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.
- EFI.4.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
- 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).
- EFI.4.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
- 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.
- EFI.4.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
- EFI.4.B.7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
- EFI.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
- EFI.4.B.9. Actuaciones críticas ante accidentes.
- EFI.4.B.10. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).
- EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- EFI.4.C.6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, d, g, h,	CPSAA,	1. Estilo de vida	1.3, 1.4, 1.6
Perfil de salida: descriptores	O. metodológicas	Bloque de saberes	
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4	Partir de nivel de alumnado Significatividad y	Principal: B Organización y gestión act.	Secundario: A Vida activa y saludable

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Hoja de seguimiento procedural Hoja de observación actitudinal
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.	Representación de accidentes y actuación de emergencia ante ellas.

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.	Uso aplicaciones y plataforma online para realizar reto final Cuaderno del alumno
-----	---	--

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 10: “ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL II”

4º ESO

3º Trimestre

4 sesiones

27 Alumnos /as

JUSTIFICACIÓN

S.A destinada a que el alumno conozca la orientación por indicios naturales, iniciándose en el uso y funcionamiento de brújula-mapas, dinámica y elementos fundamentales de la carrera de orientación. Se plantearán situaciones lúdico-competitivas de orientación en el centro y entorno

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Elaboración grupal de una carrera de orientación en contexto real cercano, con pistas y preguntas sobre cuidado del medio natural

SABERES BÁSICOS

EFI.4.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición.

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.

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.

EFI.4.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

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.

EFI.4.B.6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.

EFI.4.B.8. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.

EFI.4.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.

EFI.4.C.3.1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.

EFI.4.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

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.

EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.

EFI.4.D.2.2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.

Competencias

Competencias

Criterios de evaluación

m, h, j, k, n, o	CPSAA, STEM,CD, CE	5. Cons.. y mejora del entorno 1. Estilo de vida	1.6; 5.1; 5.2
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CCL3, STEM2, STEM5, CD1, CD2, CD4, CPSAA2, CPSAA4, CE1, CE3	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: F Interacc. eficiente y sost. con entorno	Secundario: A Vida activa y saludable

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación		Instrumentos de evaluación
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.	Uso aplicaciones y plataforma online para realizar reto final Elaboración grupal de una carrera de orientación
5.1	Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales andaluces, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma autónoma 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	Hoja de seguimiento procedural Hoja de observación actitudinal
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.	Elaboración grupal de una carrera de orientación Hoja de seguimiento procedural

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE 11: “BAILES Y DRAMATIZACIÓN I”

4º ESO	3º Trimestre	7 sesiones	27 Alumnos /as
--------	--------------	------------	----------------

JUSTIFICACIÓN

Esta S.A. desarrolla la capacidad creativa del alumnado, que utilizará su propio cuerpo con fines expresivos, conociendo sus posibilidades y técnicas y aprendiendo a solucionar conflictos durante el trabajo en grupo. En todas las sesiones deberán crear y representar situaciones a partir de condiciones dadas y tratando temas transversales, así como trabajar en la elaboración y representación de un montaje final según sus intereses, fomentando la desinhibición y respetando

TAREA- RETO- PRODUCTO FINAL

Elaboración y representación de una dramatización- coreografía original grupal con fondo musical, acorde a los intereses, nivel y gustos musicales de los miembros

SABERES BÁSICOS

- 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).
- EFI.4.A.3.4. Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
- 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.
- EFI.4.B.2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
- 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.
- EFI.4.C.1.2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
- 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 resolverla adecuadamente.
- EFI.4.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
- EFI.4.D.1.1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
- EFI.4.D.1.2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
- EFI.4.D.2.1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
- EFI.4.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones

RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

O.G.E.	Competencias	Competencias	Criterios de evaluación
m, a, b, c, k, l	CPSAA, CE, CC, CCEC	2-Resolver situaciones motrices 3- Difundir prácticas motrices 4. Manifestaciones culturales	2.1; 3.2; 3.3; 4.3
Perfil de salida: descriptores		O. metodológicas	Bloque de saberes
CPSAA1, CPSAA3, CPSAA4, CPSAA5, CE2, CE3, CCL5, CC2, CC3, CP3, CD3, CCEC1, CCEC2, CCEC3,	Partir de nivel de alumnado Significatividad y funcionalidad	Principal: E Manifestaciones de cultura motriz	Secundario: D Autorreg.emocional e interacción social

EVALUACIÓN DEL ALUMNO/A

Criterios de Evaluación	Instrumentos de evaluación
-------------------------	----------------------------

2.1	Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación,	Hoja de seguimiento procedural Hoja de evaluación recíproca
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.	Hoja de observación actitudinal Guion del montaje dramático-danzado
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	Hoja de observación actitudinal Hoja autoevaluación
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	Hoja de seguimiento procedural Montaje dramático-danzado

8. Principios pedagógicos

Para justificar la creación de las Situaciones de Aprendizaje así como para guiar y orientar esta programación, se tuvieron en cuenta tanto los Objetivos generales de Etapa como los principios pedagógicos expuestos en el **artículo 6 del Real Decreto 217/2022**.

Inclusión educativa y Atención a la diversidad; ritmos de aprendizaje

Atención especial al **PERFIL DE SALIDA**: desarrollo de las competencias

Realización de **PROYECTOS** significativos y relevantes; trabajo en equipo

Reforzar la **AUTONOMÍA, AUTOESTIMA, REFLEXIÓN Y RESPONSABILIDAD**

Tratamiento de la igualdad de género, educación emocional y en valores

Educación para la salud, Sostenibilidad, respeto mutuo, cooperación entre iguales



El enfoque competencial preside el diseño y desarrollo de las situaciones de aprendizaje, concretándose en las siguientes **ORIENTACIONES METODOLÓGICAS**:

Alumnado activo y autónomo, consciente de ser el responsable de su propio aprendizaje	<ul style="list-style-type: none">El docente debe actuar como un agente facilitador del desarrollo competencial y guía del aprendizaje.El alumno debe ser el protagonista de su aprendizaje, desplegando y utilizando sus recursos (saberes básicos) para resolver las diversos retos o desafíos.
Creciente complejidad de las tareas	<ul style="list-style-type: none">Utilizando una Pedagogía del Éxito al inicio de los aprendizajes, donde el alumnado no se frustre, obteniendo la motivación necesaria para afrontar retos mayores.
Situaciones contextualizadas para generar aprendizajes más duraderos	<ul style="list-style-type: none">Promoviendo aprendizajes útiles y relacionados con su contexto, entorno y realidad, que le ayuden a comprender y desenvolverse.
Resolución creativa y colaborativa en los retos y tareas	<ul style="list-style-type: none">Mediante la proposición de tareas grupales y abiertas, que permitan ser resueltas de forma diferente o tener variedad en su respuesta, promoviendo la búsqueda creativa, el consenso y el diálogo como forma de resolución.
Aprendizajes Significativos	<ul style="list-style-type: none">Promoviendo una <i>enseñanza comprensiva</i> a través de aprendizajes funcionales donde sepan aplicar los saberes aprendidos.Partiendo del nivel del alumnado

Además se han tenido en cuenta las **ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS** establecidas en la **Orden de 30 mayo de 2023:**

- Dualidad metodológica y variedad de estilos de enseñanza, priorizando la utilización a técnicas de Indagación o búsqueda y estilos cognitivos, creativos, socializadores y participativos
- Favorecer el desarrollo de tareas y actividades relevantes y motivantes, haciendo uso de una gran variedad de recursos y materiales didácticos.
- Atender la diversidad del grupo así como instaurar el respeto por los distintos ritmos de aprendizaje (DUA)
- Promover un enfoque interdisciplinar, integrador y holístico del proceso educativo

II. Diseño Universal de Aprendizaje

El Diseño Universal de Aprendizaje es un enfoque didáctico demostrado científicamente que pretende adaptar el currículo (*objetivos, metodologías, materiales y el proceso de evaluación*) para permitir a todas las personas del grupo desarrollar sus conocimientos, habilidades y motivación e implicación con el aprendizaje. De esta forma atenderemos a la diversidad del grupo.

A continuación se exponen los **principios** seguidos de pautas de actuación para la aplicación de este enfoque **DUA**:

Motivación	Representación	Acción y Expresión
Proporcionar opciones para... Captar el interés 	Proporcionar opciones para... Percepción 	Proporcionar opciones para... Acción Física 
<ul style="list-style-type: none">⌚ A través de vídeos, charlas, experiencias propias..⌚ Generar curiosidad: preguntas desafío⌚ Proponer retos⌚ El juego como medio	<ul style="list-style-type: none">⌚ Mostrar la información en diferentes formatos; infografías, vídeos, classroom, audioguías..⌚ Vídeos demostrativos con y sin subtítulos.	<ul style="list-style-type: none">⌚ Búsqueda creativa de soluciones motrices a problemas motrices⌚ Retos colaborativos⌚ Variantes en tareas⌚ Distintos materiales, espacios y grupos
Mantener esfuerzo 	Lenguaje y símbolos 	Expresión /comunicación 
<ul style="list-style-type: none">⌚ Plantear objetivos reales⌚ Tareas diferentes niveles⌚ Feedback afectivo⌚ Trabajo por roles	<ul style="list-style-type: none">⌚ Ilustrar conceptos con mapas conceptuales, juegos, subrayados..⌚ Vocabulario específico.	<ul style="list-style-type: none">⌚ Expresión en diferentes medios (voz, cuerpo, movimiento)⌚ Uso de redes sociales
Autorregulación 	Comprensión 	Funciones ejecutivas 
<ul style="list-style-type: none">⌚ Uso de rúbricas guía para facilitarles el aprendizaje⌚ Utilizar coeducación⌚ Promover la reflexión	<ul style="list-style-type: none">⌚ Partir del nivel y conocimientos previos⌚ Lluvias de idea sobre el tema de desarrollo⌚ Feedback interrogativos	<ul style="list-style-type: none">⌚ Diseño y realización de proyectos: montajes, coreografías, infografías...

III. Técnicas, estilos de enseñanza y modelos pedagógicos

En la realización de esta programación, se han utilizado una gran diversidad de técnicas y estilos de enseñanza ya que está demostrado, tal y como cita *Rosa y col. (2019)* “Producir un aprendizaje mediante la utilización de una sola técnica y estilo de enseñanza no es eficaz, ni útil ni produce aprendizajes significativos y funcionales en nuestro alumnado”. A continuación se muestran los estilos utilizados en cada una de las SdA que componen esta programación;

Técnica	Estilos de enseñanza
Instrucción directa	Tradicionales (Mando directo, M.D. Modificado y asignación de tareas)
	Individualizadores: (Grupos de nivel/interés, programas individuales y enseñanza programada)
	Participativos (Enseñanza reciproca, grupos reducidos y microenseñanza)
	Socializadores
Indagación y búsqueda	Cognitivos (Descubrimiento Guiado, Resolución de problemas)
	Creativos

Los **modelos pedagógicos** surgen como una integración coherente de las diferentes metodologías (técnicas, estilos y estrategias) con el fin de alcanzar tanto los objetivos, las competencias como los contenidos a desarrollar. *Rosa y col. (2019)*. Permiten conseguir un aprendizaje competencial a través de la práctica y la participación, el desarrollo de la autonomía y la responsabilidad, donde el papel del docente es actuar como un guía del proceso de aprendizaje. Los modelos utilizados en el transcurso de esta programación didáctica:

Educación Deportiva	Aprendizaje cooperativo
Promueve el aprendizaje a través de experiencias deportivas reales: pertenencia a un equipo, competición formal y evento final. Utilizado en el 2º trimestre en las SdA de deportes	Aprendizaje que promueve la participación, colaboración y cohesión del grupo, necesitando del trabajo en equipo para la consecución de una meta o reto establecido.
Pedagogía Aventura	Modelo Ludotécnico y Mod. Comprensivo de Iniciación deportiva
Aprendizaje que utiliza el riesgo, la incertidumbre y la aventura para crear lazos de compañerismo, superación y confianza	Son modelos que utilizan el juego y las situaciones modificadas para el aprendizaje comprensivo de la técnica

IV. Espacios de práctica, materiales y recursos didácticos

Son tres elementos fundamentales dentro de la metodología y la práctica educativa, pues una adecuada selección y uso de los mismos favorecerá el éxito en la consecución de los objetivos.

Espacios de práctica

IES: Pabellón, gimnasio, pistas polideportivas, pistas de atletismo, foso de arena, pista voley playa y zonas verdes.

Otros: pistas municipales, Cerro Jabalcón, Pantano del Negratín, Parque Natural S^a de Baza, circuito BTT “David Valero”

Materiales

Propios del área de EF : balones, colchonetas, etc... detallado en ([anexo 1](#))

Auxiliares: pizarra digital / proyector / micrófono / cámaras

Recursos Didácticos

cuadernos pedagógicos, fichas de trabajo, fichas de ampliación/ ficha lesionados / artículos de interés / libros.



V. Organización y agrupación del grupo clase

Los criterios de agrupación irán en función de las características de la sesión, el contenido y el propio alumnado, así como establecer estrategias para aumentar el **tiempo de compromiso motor.** !

Criterios Organizativos	Estrategias Organizativas	Agrupaciones
-Crear grupos mixtos. -Formar grupos de nivel -Fomentar sentido de equipo/ colaboración y evitar discriminaciones -Crear nuevas relaciones	<u>Zonas preestablecidas:</u> -inicio de clase (semicírculo) -calentamiento y vuelta a la calma en grupos fijos -Recogida de material: por tiempo (suma puntos de juego)	<u>Homogéneas</u> : en tareas de grupos de nivel <u>Heterogéneas</u> : en actividades <u>Aleatorias</u> : realización de trabajos

💡 **Individual:** para contenidos donde se busca el desarrollo personal, afán de superación, toma de decisiones. Utilizadas principalmente en S.A. de Rope Skipping / Bádminton / Higiene Postural

💡 **Parejas / tríos:** para contenidos donde se evalúan o microenseñanza, utilizada en juegos / calentamientos / Atletismo / Bádminton

- **Pequeños grupos:** para contenidos donde se busca la unión, trabajo en equipo, sentido de pertenencia a un equipo... utilizada en SA de Deportes Colectivos (bajo modelo deportivo)/ Senderismo / Orientación / Acrosport / Primeros Auxilios.
- **Gran grupo:** actividades grupales / salidas del centro / actividades de reflexión y debate.

VI. Medidas de Seguridad

Con el objeto de dotar al alumnado de la máxima seguridad durante la práctica se establece el siguiente protocolo preventivo:

ENFERMEDADES, PATOLOGÍAS Y LESIONES

1. En la sesión inicial de presentación, se les reparte la *Ficha de Información del Alumno* donde quedan recogidos todos los aspectos a tener en cuenta sobre el mismo (datos personales, aficiones, nivel de actividad y *enfermedades o patologías*) que afecten al desarrollo del mismo en el aula. Esta debe ser rellenada y firmada por padre/madre o tutor legal, así como médico de cabecera en caso de necesitar aclarar aspectos de relevancia a tener en cuenta.
2. Realización de *Test Iniciales* de valoración de la Condición Física.
3. *Adaptación de las actividades* en cada SA. (Ver apartado 7 *Atención a la Diversidad*)

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

1. Evaluación de las instalaciones, materiales y equipamiento deportivo previo al comienzo del curso académico. Incluyendo resultados en libro de actas de departamento.
2. Medidas de seguridad específicas para cada Situación de Aprendizaje (ver en S.A.).

9. Tratamiento de la lectura para el despliegue de la Competencia en Comunicación Lingüística

En la era digital en la que vivimos, donde la información está al alcance de un clic, cultivar el hábito de la lectura se ha convertido en una necesidad más apremiante que nunca. La Educación Secundaria Obligatoria (ESO) es una etapa crucial en el desarrollo intelectual y emocional de nuestros estudiantes. En este contexto, surge la importancia de diseñar un plan de lectura con el que se pretende no solo mejorar las habilidades de lectura y comprensión, sino también nutrir la mente y el espíritu de nuestros estudiantes, equipándolos con las herramientas necesarias para afrontar los retos del mundo moderno.

Las programaciones didácticas de todas las materias y, en su caso, ámbitos incluirán actividades en las que el alumnado deberá leer, escribir y expresarse de forma oral.

En este sentido y conforme a lo indicado en las instrucciones anuales sobre el tratamiento de la lectura para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística de los centros educativos públicos este departamento incluirá en su programación actividades de lectura.

Ante las características tan específicas de esta materia y debido al escaso número de horas de la misma, se ha procurado integrar el programa de forma que afecte de la menor manera posible al compromiso motor del alumnado. No tenemos que perder de vista que una parte importante del alumnado solo realiza actividad física en el horario escolar. Esto no quiere decir que la implicación en el programa sea menor que en el resto de materias.

I. Normativa.

La normativa actual en la Comunidad Autónoma de Andalucía apuesta por la mejora de la competencia en comunicación lingüística de nuestro alumnado, instando a los centros a planificar dentro de su autonomía pedagógica, el tratamiento de la lectura para cada curso escolar.

Así, los referentes normativos son los siguientes:

→ Ley orgánica 3/2020 de 29 de diciembre por la que se modifica la Ley orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación. En su artículo 6 sobre principios pedagógicos establece que habrá un tiempo dedicado a la lectura en todas las áreas; y en su artículo 7 establece objetivos relacionados con la competencia lingüística y literaria.

→ 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. En él se estipula un tiempo de 30 minutos diarios dedicados a la lectura cuya organización y horario deben aparecer en el Plan de Centro.

→ Instrucciones de 21 de junio de 2023, de la viceconsejería de desarrollo educativo y formación profesional, sobre el tratamiento de la lectura para el despliegue de la competencia en comunicación lingüística en educación primaria y educación secundaria obligatoria.

II. Actividades de Lectura

Para organizar el tratamiento de la lectura en el IES Al-Zujáyr, se ha determinado en ETCP que cada Departamento debe elegir los textos a trabajar e incluirlos en sus programaciones. A continuación se establecen unas pautas básicas para integrar en las programaciones el tratamiento de la lectura y se describe la metodología que se puede seguir teniendo en cuenta las pautas establecidas en la normativa vigente.

Integración de la lectura en las programaciones.

Para realizar dicha integración, se tendrán como referentes las competencias específicas de cada materia que contribuyen a la competencia en Comunicación lingüística. Es esencial tener en cuenta el perfil de salida competencial de nuestro alumnado, en relación con dicha competencia.

Metodología.

Para empezar, existen dos formas de relacionar la lectura en las programaciones: a través de lectura intensiva, que supone la lectura compartida de textos breves en clase de manera guiada; y/o a través de lectura extensiva, que supone la lectura de textos amplios que puede ser completada también

fueras del horario establecido.

→ Metodología para textos intensivos:

★ ANTES:

- Explicar la actividad que se va a realizar: modo (vídeo, texto, etc), duración, objetivos, etc
- Activar conocimientos previos a partir del título, del tema, de imágenes, etc.

★ DURANTE:

- Lectura en voz alta para mejorar la fluidez lectora.
- Subrayado de ideas principales.
- Explicación de vocabulario y sentido del texto, vídeo, etc.

★ DESPUÉS:

- Identificación de la idea principal.
- Elaboración de un organizador de información: esquema, mapa mental, etc
- Valoración de la comprensión lectora mediante preguntas literales, inferenciales y valorativas.

→ Metodología para textos extensivos:

★ ANTES:

- Elección de las lecturas a realizar: libre, temática, etc. Determinar si es común o autónoma.

★ DURANTE:

- Aclaración de vocabulario.
- Elaboración de un glosario de términos.
- Ideas clave.

★ DESPUÉS:

- Elaboración de una ficha de lectura.
- Realización de un resumen, mapa mental, infografía...
- Crear un final alternativo o escribir una historia a partir de la leída.
- Recomendación de lecturas mediante reseñas en el blog, grabación de un book tráiler...
- Representación teatral.

III. Organización.

La distribución de la media hora de lectura obligatoria para el curso 2025/2026 para Educación Física es la siguiente:

- 1º ESO A: Trimestre 1º, viernes a 2ª hora
- 2º ESO A: Trimestre 3º, miércoles a 2ª hora
- 3º ESO A: Trimestre 2º, jueves a 1ª hora
- 3º ESO B: Trimestre 2º, lunes a 1ª hora
- 4º ESO: Trimestre 3º, viernes a 1ª hora

IV. Recursos.

Para poner en práctica la media hora de lectura al día, se usarán textos de diferentes ámbitos: vida cotidiana, medios de comunicación, literario, escolar y científico. Además, la presentación del

material para la mejora de la competencia en comunicación lingüística se realizará de manera multimodal. Se utilizarán, en función de los ámbitos y las materias, los siguientes tipos de recursos: novelas, obras de teatro, cuentos, relatos, poemas, ensayos, biografías, artículos, noticias, entrevistas, vídeos, documentales, blogs, páginas web, infografías, ensayos científicos, informe de laboratorio, proyectos, informes, folletos, guías, monólogos, debates, etc.

Estos recursos pueden obtenerse en la biblioteca del Centro, los libros de texto, páginas web y revistas especializadas. Los diferentes departamentos dejarán reflejadas en sus programaciones las actividades a realizar así como los recursos utilizados, configurando así una guía de recursos que serán de utilidad para cursos posteriores.

En el ANEXO 1 de la programación se adjunta una de las actividades de lectura programadas para el primer trimestre con 1º de ESO a modo de ejemplo.

V. EVALUACIÓN.

Cada actividad desarrollada para el tratamiento de la lectura en las diferentes materias, conlleva una evaluación que se realizará con las actividades que se planteen después de la lectura. Además, el ETCP realizará un seguimiento trimestral del plan con una valoración final al término del curso. Para realizar la evaluación de la comprensión lectora se tendrá en cuenta lo siguiente:

LECTURA COMPRENSIVA DE TEXTOS		
¿Qué es la lectura comprensiva? La lectura comprensiva es aquella donde el lector interpreta la totalidad de los contenidos del texto. Donde además adquiere mayor conocimiento y pensamiento propio.		
¿Cómo evaluar la lectura comprensiva de textos? La comprensión de una lectura intensiva se puede evaluar mediante un cuestionario de comprensión en el que las cuestiones serán de diferentes tipos. El cuestionario ha de ser una “guía de la información” que hay en el texto para que nuestro alumnado repare en ella. Así formularemos estos tipos de preguntas:		
PREGUNTAS LITERALES	PREGUNTAS INFERENCIALES	PREGUNTAS VALORATIVAS
Pistas para formular preguntas literales: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué...?- ¿Quién es...?- ¿Dónde...?- ¿Quiénes son...?- ¿Cómo es...?- ¿Con quién...?- ¿Para quién...?- ¿Cuándo...?- ¿Cuál es...?- ¿Cómo se llama...?	Pistas para formular preguntas inferenciales: <ul style="list-style-type: none">- ¿Qué pasaría antes de...?- ¿Qué significa...?- ¿Por qué...?- ¿Cómo podrías...?- ¿Qué otro título...?- ¿Cuál es...?- ¿Qué diferencias...?- ¿Qué semejanzas...?- ¿A qué se refiere cuando...?- ¿Cuál es el motivo...?- ¿Qué relación habrá...?- ¿Qué conclusiones...?- ¿Qué crees...?- Relaciona estos _____ con palabras o expresiones del texto.- Encuentra palabras en el texto para la siguientes definiciones.	Pistas para formular preguntas valorativas: <ul style="list-style-type: none">- ¿Crees que es...?- ¿Qué opinas...?- ¿Cómo crees que...?- ¿Cómo podrías calificar...?- ¿Qué hubieras hecho...?- ¿Cómo te parece...?- ¿Cómo debería ser...?- ¿Qué crees...?- ¿Qué te parece...?- ¿Cómo calificarías...?- ¿Qué piensas de...?

10. Razonamiento Matemático

Aunque la materia de Educación Física no tiene por qué participar de forma directa en el plan de fomento del razonamiento matemático según lo establecido en el ETCP, se exponen a continuación algunas de las actividades realizadas dentro de la materia que ayudan y colaboran en la mejora del razonamiento matemático de nuestro alumnado.

Bloques de SABERES	Contenidos matemáticos Propuestos por el currículum	Propuestas de enseñanza-aprendizaje desde la Educación Física
Bloque A. Sentido numérico -Cantidad, operaciones, relaciones	Los números naturales: ordenación (mayor/ menor que, igual, anterior, posterior). Orden numérico. Números ordinales. Operaciones con números naturales: adición y sustracción.	- Juegos tradicionales como "El pañuelo", " El sambori" ... - Juegos de velocidad de reacción con estímulo numérico - Juegos de agrupamientos y dispersión.
	Cálculo de porcentajes de una cantidad.	- Frecuencia cardiaca. - Cálculo de la ZAS (Zona de Actividad Saludable) - Cálculo de % de capacidades físicas, eficacia en resultados, etc.
Bloque B. Sentido de la medida	Comparación de objetos según longitud, capacidad o peso.	- Reparto y recogida de material. - Trabajo de Habilidades Básicas: Lanzamientos, recepciones, transportes...
	Unidades de medida: el metro, el cm, el litro y el kilogramo.	- Medición de las Habilidades Motrices o Capacidades Básicas: Saltos de altura, longitud, Lanzamientos de peso, jabalina...
	Unidades de medida del tiempo: minuto, hora, día, semana, mes y año.	- Medición y aprovechamiento saludable del tiempo - Agenda y horario semanal de actividad física. - Cronometrar el tiempo en juegos deportivos, las pulsaciones, etc.
	Cálculos sencillos con medidas temporales. Lectura del reloj convencional.	- Percepción temporal en juegos deportivos... - Ritmo: Percusiones con cadencias sencillas. - Combinar percusión con acciones motrices - Juegos de expresión corporal como relojes humanos... - Calcular tiempos de relajación (vuelta a la calma).
	Cálculo de la hora antes o después de un intervalo de tiempo dado.	- Material de EF del alumno. - Valorar precios de ropa deportivas, hacer comparativas entre diferentes marcas; coste de las entradas de los espectáculos deportivos, salarios de deportistas, etc.
	Manejo de precios de artículos cotidianos.	- Orientación y estructuración espacial - Trabajo de esquema corporal: lateralidad, nociones topológicas corporales (arriba, delante, detrás...) - Canciones motrices, juegos motores.
Bloque C. Sentido Espacial	Localización de objetos en el espacio: dentro-fuera, derecha-izquierda...	- Reconocimiento de diferentes móviles, balones, picas, conos...
	Identificación de figuras planas en objetos y ámbitos cotidianos.	- Juegos de orientación. Imitar recorridos de orientación. Realizar un recorrido dibujado en un plano gráfico. Transcribir a un plano gráfico el recorrido realizado por otro/s.
	Interpretación de croquis y planos sencillos.	- Apreciación de distancias e intervalos Desplazamientos, Saltos de altura, longitud... - Noción agrupación-dispersión - Ejecución de giros y volteretas - Apreciación de trayectorias en : Lanzamientos, recepciones y golpes - Ubicación y colocación en el terreno de juego.
	La situación en el plano y en el espacio: distancias, ángulos y giros.	- Conocimiento y control del propio cuerpo - Posición de las piernas o tronco en los giros y volteretas - Tomar conciencia de los movimientos de cada articulación. - Tomar conciencia de las simetrías y asimetrías corporales
	Ángulos en distintas posiciones. Reconocimiento de simetrías en figuras y objetos.	

	Introducción a la semejanza: ampliaciones y reducciones.	- Búsqueda de soluciones ante situaciones de incertidumbre relacionadas con la organización y utilización del espacio. Juegos de persecución Juegos de cooperación-oposición
Bloque D y E Sentido Algebraico y Estocástico	Recogida y registro de datos sobre objetos, fenómenos y situaciones familiares utilizando técnicas elementales de encuesta, observación y medición. Realización e interpretación de gráficos sencillos: diagramas de barras, poligonales y sectoriales.	- Gráficos de Frecuencia cardiaca. - Cálculo de la ZAS y representación gráfica. - Gráficos sobre hábitos saludables, Estadísticas deportivas, etc. - Gráficos de rendimiento académico
	Valoración de los resultados de experiencias en las que interviene la suerte, para apreciar que hay sucesos más o menos probables y la imposibilidad de predecir un resultado concreto.	- Juegos de azar para la composición de los grupos, elección de material...
Bloque F. Sentido Socioafectivo	Trabajado en todas las actividades grupales	

I. Organización.

La distribución de la media hora de lectura obligatoria para el curso 2025/2026 para Educación Física es la siguiente:

1º ESO A: Trimestre 3º, viernes a 2ª hora
2º ESO A: Trimestre 3º, martes a 5ª hora

11. Aspectos metodológicos

I. Aspectos metodológicos y clima de aula

Propiciar un buen clima de aula entre nuestro alumnado es un aspecto fundamental para asegurarnos que alcanzan los objetivos propuestos de una forma agradable, distendida, dando lugar a la cohesión y al trabajo en equipo. De esta forma promoveremos un aprendizaje eficaz, voluntario y lleno de valores sociales. Todo esto lo conseguiremos trabajando los siguientes aspectos expuestos a continuación de la manera que viene precedida:

- ⌚ **Información inicial:** daremos la información de forma clara, precisa y concisa, utilizando medios atractivos, llamativos, que produzcan motivación mediante la utilización de diferentes canales (visual, auditivo...etc) .
- ⌚ **Feedbacks:** intentar proporcionar feedbacks individuales, de carácter motivador y de manera afectiva, aumentando la confianza en el alumno y haciéndolo sentir competente
- ⌚ **Papel del profesor:** actuaremos como medio facilitador del aprendizaje, intentando que sea el alumno el protagonista del mismo, ayudándolo a encontrar sus propias metas y orientándolo hacia la autonomía y organización del trabajo.
- ⌚ **Estrategias en la práctica:** serán variadas, entre las que encontraremos estrategias analíticas, globales o mixtas y polarizando la atención en función del tipo de actividad o contenido a trabajar y las propias características del alumnado.
- ⌚ **Progresión del aprendizaje:** teniendo en cuenta el nivel del alumnado y estableciendo una jerarquización de contenidos que vaya de sencillos a complejos de manera paulatina.

II. Tipos de Actividades

- Actividades de motivación:** utilizadas para llamar la atención del alumnado hacia el contenido que se va a abordar durante la SdA, pretendiendo que sienta curiosidad e incitándolo a aprender. Por ejemplo: vídeos del contenido / visualización de partidos o campeonatos / entrevistas o videoconferencias con deportistas / noticias...
- Actividades de iniciación:** realizadas con el objeto de producir experiencias positivas tanto hacia el contenido a tratar como para su propia confianza-autoestima. Son actividades que pueden ser resueltas con los recursos de los que ya disponen junto con sus propias habilidades. Por ejemplo juegos de fácil resolución, juegos de inhibición...
- Actividades de formación:** en las que tengan que utilizar los nuevos saberes aprendidos para su resolución. Por ejemplo: juegos modificados, diversas situaciones motrices (individuales/ colectivas, de colaboración, de oposición, de colaboración-oposición), variantes de las mismas...
- Actividades de ampliación:** en las que se desarrollará un nivel mayor al establecido para el alumnado que lo demande.
- Actividades de refuerzo:** utilizadas para afianzar y asegurar los saberes aprendidos.
- Actividades de evaluación:** realizadas para comprobar que los saberes y habilidades han sido aprendidos e interiorizados y les han permitido obtener la solución a los retos expuestos. Por ejemplo:cuestionario, rúbricas, fichas de control...

III. Actividades complementarias y extraescolares

Actividades Complementarias

Realizadas dentro del horario escolar, con el objetivo de *completar de forma más práctica los contenidos expuestos*, facilitando el logro de los objetivos y competencias propuestas.



Ruta Plogging y Bosque Suspendedo

Día Mundial de la bici.



MasterClass BTT PAM



Día de Andalucía



Actividades Extraescolares

Realizadas frente al horario lectivo y también del propio centro. Propuestas como medio para *facilitar el desarrollo integral del alumno y mostrar el entorno que les rodea*.



Viaje a Sierra Nevada



Participación en G.P. BTT D.Valero



Olimpiadas Intercentros Atletismo Baza



Carrera “32ºSubida popular Sierra Baza”



Se detallan y desarrollan en el apartado 16 de esta programación.

IV. TIC / TAC

Este apartado va dedicado a mostrar los diferentes recursos educativos que nutren el aprendizaje de nuestro alumnado, enseñándole además a trabajar de manera responsable y consciente con las nuevas tecnologías:

PLATAFORMA GOOGLE SUIT EDUCATIVA:



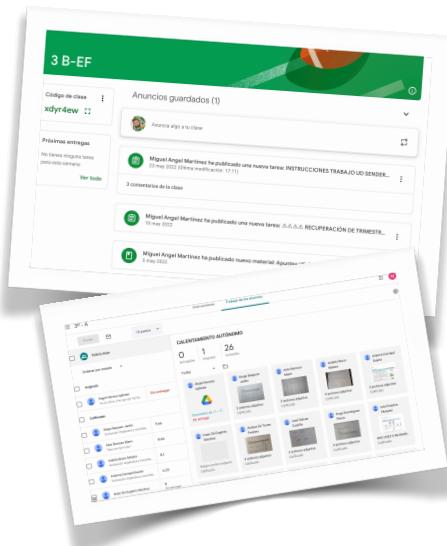
Se utiliza la plataforma propuesta por la consejería, donde tanto alumnado como profesorado dispone de las herramientas necesarias para llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje,. De entre ellas destacaré las más utilizadas:



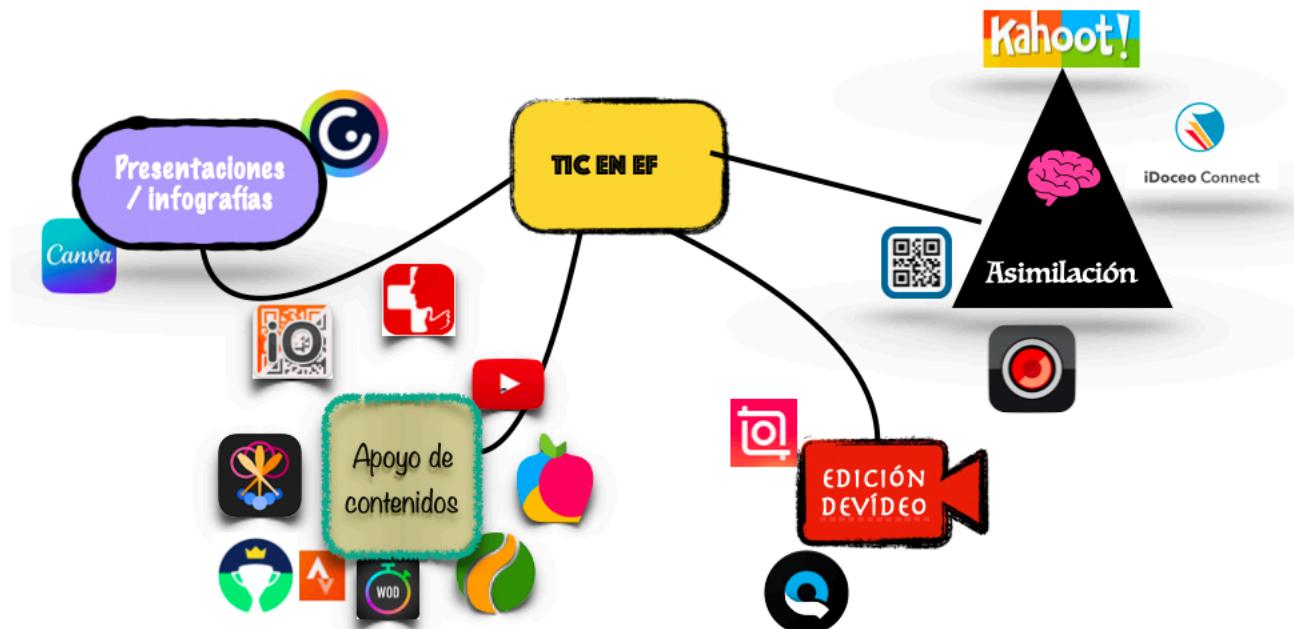
Google Classroom: la cual es un entorno de aprendizaje, un aula virtual donde poder gestionar los contenidos para el alumnado, el diseño, elaboración, entrega y corrección de tareas, realizar rúbricas, subir calificaciones y establecer un medio de comunicación tanto profesor-alumno como entre ellos en sí.



Google Drive: nube virtual de almacenamiento usado tanto para el almacenaje como para compartir los archivos y contenidos pertinentes con el alumnado.



Además, en cada SdA, se utilizan las una gran variedad de aplicaciones y recursos virtuales para facilitar el proceso de enseñanza aprendizaje, donde destaco las siguientes:



12. Materiales y Recursos

Las instalaciones deportivas y el material.

Encontramos 1 pista polideportiva, equipada con dos porterías y dos canastas, preparadas para practicar los deportes de fútbol sala, balonmano, voleibol, baloncesto, así como algunos más. También se utiliza como espacio de juego. Otra instalación con la que cuenta el centro relacionada con el área de Educación Física es un Pabellón, de muy buenas dimensiones y buen estado de conservación. Cuenta con dos canastas, espalderas en uno de sus lados y un rocódromo (horizontal y vertical) que debe ser revisado periódicamente. En el interior del mismo, también podemos encontrar el Departamento de Educación Física, así como los vestuarios para los alumnos/as, tanto femenino como masculino y un almacén de material.

1. Equipo de aparatos empotrados (colgados o fijos):

MATERIALES	NÚMERO
Pizarra	1
Pantalla enrollable de proyección	1
Espalderas	12
Canastas	2 (interior)
Porterías	2 Fútbol sala

2. Equipo de aparatos transportables:

MATERIALES	NÚMERO
Proyector fijo gimnasio	1
Altavoces	1 compartido con dpto. música
/	8
Potro	1 iniciación / gomaespuma
Plinto	2 (mal estado)
Trampolines	3
Colchonetas quitamiedos	6
Colchonetas	10 nuevas
Mástil Portarredes Bajo (tenis, pinfuvote..)	2
Mástil Portarredes Medio/Alto (vóley, badm.)	4 + 2 contrapesos
Red Bádminton	1

Red Volley	2
Red Portería	2
Red multiusos 25 m	2
Red Ping Pong	5???
Goma elástica (red portátil) 25 m	1
Bancos suecos	8
Banco abdominales / press banca	1
Barra pesas	1
Mancuernas	2
Discos peso plástico	12
Discos peso metálicos	2
Mesas ping-pong	3
Alargadera eléctrica	1
TRX	0
Escalera Coordinativa	0

3.

Equipo de aparatos manuales:

MATERIALES	NÚMERO
Antifaz tapa ojos	
Aros	40
Brújulas	15
Balones de Baloncesto	33
Balones de Fútbol	24
Balones de Balonmano	30
Balones gigantes	2 mal estado
Balones de Voleibol	35
Balones pre.voley	6
Balones Medicinales	10
Balones Rugby	3
Bolos	0
Cinturones Rugby Touch	2 juegos

Palas	5 Shuttleball / 3 playa / 2 sin identificar
Palas de Ping Pong	10
Pelotas Béisbol Blandas	2
Pelotas de Floorbal	30
Pelotas Hockey duras	12
Pelotas ping pong	3
Pelotas de Tenis	30
Pelotas de Plástico	Varios (mal estado)
Pelotas de Gomaespuma	4
Petanca	2 sets
Volantes de Bádminton	15
Raqueta de Bádminton	28
Raquetas de tenis	3
Bate de Beisbol	4
Bases baseball	2 sets
Sticks de Hockey	24
Cuerdas Comba	28 cortas Individuales / 1 gruesa Colectivas
Freesby	8
Discos de Atletismo	4
Peso atletismo	6
Vallas atletismo	15
Testigos de Atletismo	11
Petos	2 juegos
Picas Madera	Varias
Picas plástico seguridad	2 sets
Ladrillos portaminas	10
Conos Porta-picas medianos	0
Conos Flexibles	7
Conos semiesféricos	1 set (25)
Conos Piramidales Altos	0

Conos Portaminas	0
Cintas elásticas (terabands)	0
Bicicleta estática	0
Arneses	11
Cascos	1
Cintas seguridad	12
Cordino Escalada	11
60 maros cuerda escalada	1
Gri gri	1 roto
Guantes escalada	2
Mosquetones	24
Ochos	10
SlackLine	1

4. Equipo material complementario:

MATERIALES	NÚMERO
Infladores	1
Cinta métrica	1
Redes Portapelotas	Varias
Cronómetro	1 (defectuoso)

5. Equipo material Informático / Departamento:

MATERIALES	NÚMERO
Ordenador Fijo	0
Ordenador Portátil	0
Equipo Música	0
Impresora	0
Scanner	0

13. Atención a la Diversidad



Las normativas en la que se ha basado la realización de este apartado son:

- **Orden de 15 de enero de 2021**, por la que se desarrolla el currículo en secundaria.
- **Instrucciones de 8 de marzo de 2017** de la dirección general de participación y equidad, por la que se establece el protocolo de detección, identificación del alumnado NEAE y organización de la respuesta educativa

En la **Orden de 15 de enero** viene definida **Atención a la diversidad** como: "Conjunto de actuaciones y medidas educativas que garantizan la mejor respuesta a las necesidades y diferencias de todos y cada uno de los alumnos y alumnas en un entorno inclusivo, ofreciendo oportunidades reales de aprendizaje en contextos educativos ordinarios."

 El objeto principal de la Atención a la Diversidad, en relación con nuestra materia, es la de conseguir una **Educación Física Inclusiva**, que garantece una igualdad de oportunidades para todo el alumnado independientemente de sus condiciones o circunstancias evitando en todo momento que se produzca ningún tipo de discriminación.




Tal y como citan los diferentes Reales Decretos, la creación de las SdA debe de hacerse de manera alineada con los principios DUA para asegurarnos establecer unas bases adecuadas que se ajusten a las necesidades, características y diferentes ritmos de aprendizaje del alumnado.

Por ello, en el diseño de nuestras SdA, hemos ido analizando las posibles barreras que se pueden dar en cada fase (expuestas en el "Esquema del procedimiento" propuesto en la Instrucción 1/2022) y aplicando las alternativas propuestas en los principios DUA para minimizarlas.

Barreras		Estrategias	
Fases diseño SA	Barrera	DUA	Soluciones
Concr. Curricular	E.curricular no acordes al nivel Alum. No alcanza competencias	M	Alumnado participa en creación de objetivos abiertos/contextualizados
Centro de Interés	Act. Alejadas de su interés Aprendizajes no aplicable vida real	O	Aprendizajes significativos adecuados a su edad / contexto
Producto Final	No suponga un reto / desafío Única vía de resolución	T	Ofrecer diferentes niveles / retos Posibilitar diferentes vías de acceso
Secuencia Didáctica	Actividades descontextualizadas mal secuenciadas e individuales	I	Actividades adecuadas al nivel con secuenciación adecuada y grupales
Evaluación	Uso erróneo de Feedback, no coevaluación ni autoevaluación	C I Ó N	Uso de feedback afectivo y formativo / utilización Co y Autoev.

I. Prevención

A continuación, se mostrarán las medidas preventivas de atención a la diversidad que se han utilizado:

- Elaboración de un informe, con la información recogida de la ficha inicial del alumnado que por sus características, necesite una atención más individualizada.
- Comunicación con todos los componentes del equipo educativo, especialmente con el tutor, con la principal idea de recabar la mayor información posible del alumnado.
- Revisión de los informes de evaluación individualizados de cursos anteriores.
- Revisión de memorias finales de cursos anteriores.
- Colaboración del Departamento de Orientación (plan de atención a la diversidad)



II. Atención educativa

A. Atención educativa Ordinaria

Según la **Orden 15 de enero de 2021**, la atención educativa ordinaria hace referencia al conjunto de medidas generales orientadas a la promoción del aprendizaje y el éxito escolar de **todo** el alumnado. Entre ellas, destacaremos las más importantes:

Uso de
metodologías didácticas
inclusivas

Organización flexible de
los espacios y tiempos

Variedad de **procesos**
e **instrumentos** de
evaluación

Programa de refuerzo
alumnado que no
promociona curso

Programa de refuerzo
alumnado EF pendiente

Programa de ampliación

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y DEPORTE DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN Y EVALUACIÓN EDUCATIVA	
ANEXO VIII	
MÓDULO DE PROGRAMA DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES	
1. DATOS IDENTIFICATIVOS DEL ALUMNO O ALUMNA	
APELLIDOS Y NOMBRE:	SEXO: <input type="checkbox"/> HOMBRE <input checked="" type="checkbox"/> MUJER
FECHA DE NACIMIENTO:	LUGAR DE NACIMIENTO:
CURSO ACADÉMICO DE 3º... - 20...	PRESUPUESTO:
CURSO:	GRADO:
LOCALIDAD:	PROVINCIAL
TUTOR/A:	
NOMBRE DE LA MADRE/PAREJA O TUTOR/A (LEGAZ):	DIRECCIÓN:
TELÉFONO:	CORREO ELECTRÓNICO:
2. DATOS DEL PROFESORADO IMPlicADO EN EL PROGRAMA	
DEPARTAMENTO/ÁMBITO:	ÁREA/ÁMBITO:
TUTOR/ALUMNA:	ALUMNO/A CON NEAE:
3. APLICACIÓN DE LA MEDIDA DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES	
PROGRAMA DE REFUERZO:	Fecha en la que se veía la retroalimentación de la medida:
PROGRAMA DE PROFUNDIZACIÓN:	Fecha en la que se veía la retroalimentación de la medida:
4. PROPUESTA CURRICULAR DE LA DE LA MATERIA/ÁMBITO	
MATERIA/ÁMBITO:	
CURSO:	
ELEMENTOS CURRICULARES A REFORZAR/PROFUNDIZAR:	
EXPONER LAS COMPETENCIAS ESPECÍFICAS DE LA ÁREA/ÁMBITO A REFORZAR Y PROFUNDIZAR:	
COMPETENCIAS EXPRESADAS:	
ESTÍRTO DE PROFUNDIZACIÓN:	
CONSIDERAR LOS DIFERENTES ÁMBITOS EN LOS QUE SE DESARROLLA Y ADELANTE CON LOS ESTÍRTO Y LAS COMPETENCIAS A PROFUNDIZAR:	
SABERES BÁSICOS:	
PROGRAMA DE APRENDIZAJE Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y A LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES (PROGRAMA DE REFUERZO/PROGRAMA DE PROFUNDIZACIÓN):	
PROPUESTAS DE OTROS AFFECTOS A FINALIZAR EN EL PROGRAMA	
TIPOS DE ACTIVIDADES Y TIEMPOS:	
SESIONES DE APRENDIZAJE PLANTILLAS:	
RECURSOS DIDÁCTICOS:	
AGUARDAMIENTOS, DISTRIBUCIÓN DE ESPACIOS Y TIEMPOS:	
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN:	

Ejemplos de programa
de refuerzo a la
diversidad utilizados



DATOS DEL CENTRO Y DEL ALUMNO	
DEL ALUMNO:	ELIGA UN ELEMENTO
NIVEL EN EL QUE ESTÁ MATRICULADO:	ELIGA UN ELEMENTO
DOCENTE IMPlicADO (Releve lo que corresponda):	TUTOR/A: PROFESOR/A QUE REALIZA EL PROGRAMA DE REFUERZO:
MATERIA:	FECHA DE INICIO DEL PROGRAMA:
TIPO DE REFUERZO A LLEVAR A CABO:	<input type="checkbox"/> PENDIENTE <input type="checkbox"/> REPETIDOR <input type="checkbox"/> DIFICULTADES EN LA MATERIA
	Materia/s: Materia/s: Materia/s:
1. DATOS DE INTERÉS RECOPILADOS EN EL EXPEDIENTE DEL ALUMNO/A Y SITUACIÓN DEL ALUMNO/A (Marcar lo que proceda)	
<input type="checkbox"/> Alumno/a sin NEAE <input type="checkbox"/> Absentista	
<input type="checkbox"/> Alumno/a con NEAE <input type="checkbox"/> Alumno/a de compensación Educativa (COM) <input type="checkbox"/> Alumno/a con DIS <input type="checkbox"/> Alumno/a con DIA	
Indicar la MATERIA PENDIENTE (INDICAR SÓLO en el caso de que sea PR para pendientes)	
LCL, MAT, ING, BYG, <input checked="" type="checkbox"/> EFL, MUS, EPV, ING, TEC, FE, REL, HHSS....	
OTRAS CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNO/A QUE MOTIVAN ESTE PROGRAMA:	
<input type="checkbox"/> Falta de motivación e interés <input type="checkbox"/> Falta de habilidad de estudio <input type="checkbox"/> Falta de trabajo en el aula o en casa <input type="checkbox"/> Falta de base en la materia	
<input type="checkbox"/> Falta de apoyo familiar <input type="checkbox"/> Malas presentaciones <input type="checkbox"/> Problemas de conducta <input type="checkbox"/> Poco motivado	
Medidas adoptadas en cursos anteriores:	
Programa de refuerzo en las materias de:	
Programa de refuerzo de materias troncales para 1º o 4º de la ESO.	
Adaptación curricular significativa en las materias de:	
Compromisos educativos y/o de convivencia.	

Tipo de Alumnado	Respuesta educativa ordinaria
Con diferentes NIVELES MOTRICES	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar metodologías individualizadas • Establecer progresiones de enseñanza adecuadas • Agrupación por niveles <p><i>Ejemplo: “cuaderno pedagógico de comba RopeSkipping”</i></p>
Con poca AUTONOMIA	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la participación del alumnado en el proceso de toma de decisiones • Implicar al alumnado en su proceso de aprendizaje. • Utilizar estilos de enseñanza que fomenten su autonomía (descubrimiento guiado, resolución de problemas..)
Con LESIONES TEMPORALES	<ol style="list-style-type: none"> 1. En caso de poder realizar AF: <ol style="list-style-type: none"> 1. Adaptar variante motriz a su lesión (ejercicios, sesiones...) 2. Utilizar clase para realización de ejercicios de rehabilitación. 2. En caso de NO poder realizar práctica deportiva: <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Asignación de roles</u> durante las tareas: preparador físico (realizando calentamientos y VC), árbitro, juez, ayudante, mantenimiento de la pista... 2. <u>Trabajos teóricos alternativos</u>: sobre el contenido trabajado (infografías, trabajos de ampliación, preparación de exposición sobre contenido teórico), sobre su lesión y ejercicios de rehabilitación, diario de clase (registro de ejercicios realizados y creación de variantes)
Con PROBLEMAS DE DESHINIBICIÓN	<p>Promover la voluntariedad en la participación mediante:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Agrupaciones por afinidad -Feedback y refuerzos positivo/afectivo -Ubicaciones estratégicas de menor exposición al público -Utilización de material o implementos expresivos (máscaras, disfraces...) -Creación de <u>espacios íntimos</u> que ayuden en su desinhibición
DISRUPTIVO	<ul style="list-style-type: none"> • Establecimiento de normas claras (actividad, comportamiento, <u>seguridad</u>) • Aplicar procedimientos del Plan de Convivencia y ROF -> hoja de seguimiento, compromisos, contratos ... • Feedback Positivo cuando realicen acciones merecedoras de ello.

ALUMNADO CON INTEGRACIÓN TARDÍA EN EL SISTEMA EDUCATIVO

El alumnado que se incorpore tardíamente al sistema educativo por proceder de otros países o por cualquier otro motivo y que requiera una atención diferente a la ordinaria, recibirá la atención educativa de acuerdo a lo establecido en la **Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación**.

Las Administraciones educativas garantizarán que la escolarización del alumnado que acceda de forma tardía al sistema educativo español se realice atendiendo a sus circunstancias, conocimientos, edad e historial académico, de modo que se pueda incorporar al curso más adecuado a sus características y conocimientos previos, con los apoyos oportunos, y de esta forma continuar con aprovechamiento su educación.

Las enseñanzas que ofrece el sistema educativo se adaptarán para dar respuestas a las necesidades específicas de apoyo que presente este alumnado. Dicha adaptación garantizará su acceso, permanencia y progresión en el sistema.

Así mismo, las Administraciones educativas adoptarán las medidas necesarias para que los padres o tutores de este alumnado reciban el asesoramiento necesario sobre los derechos, deberes y oportunidades que comporta la incorporación al sistema educativo español, así como cualquier otra información que les ayude a la educación de sus hijos e hijas.

Desde el campo de la EF y teniendo en cuenta que tanto el movimiento como el deporte son habilidades universales, las propuestas concretas de adaptación se realizarán sobre los aspectos conceptuales si es que existe un inconveniente con el idioma. Se facilitará al alumnado el material necesario y adaptado a sus conocimientos y recursos.

ALUMNADO CON ALTAS CAPACIDADES

En la actualidad no hay acuerdo entre la comunidad científica para ofrecer una definición única respecto a los diferentes conceptos que engloban las altas capacidades intelectuales. En este sentido, existen diversos términos relacionados con la posesión de capacidades intelectuales de un nivel superior que suponen conceptos y matices diferentes y los cuáles se definen a continuación.

1. Precocidad: Desarrollo temprano en una o varias áreas, pudiéndose confirmar o no las características que presenta una vez se consolide la maduración de su capacidad intelectual.
2. Talento, cuando la persona destaca de manera especial en un ámbito o ámbitos específicos, presentando una capacidad superior a la media en áreas como la artística, verbal, lógica, matemática, creativa, etc.
3. Sobredotación intelectual. J. Renzulli define la sobredotación intelectual por la posesión de tres conjuntos básicos de características íntimamente relacionadas y con igual énfasis en cada una de ellas:
 - Una capacidad intelectual superior a la media, en relación tanto a habilidades generales como específicas.
 - Un alto grado de dedicación a las tareas refiriéndose a perseverancia, resistencia, práctica dedicada, confianza en sí mismo, etc.
 - Altos niveles de creatividad, considerando la creatividad como capacidad de las personas para responder con fluidez, flexibilidad y originalidad.

Desde la competencia motriz el talento deportivo precoz puede ser habitual debido en primer lugar a un mayor desarrollo físico que el del resto del alumnado, o bien por unas capacidades superiores a la media en algún campo específico del desarrollo motriz. Desde esta materia se propone aumentar el nivel de práctica de actividad física y elevar el nivel de las actividades propuestas.

Situaciones específicas dentro del aula de EDUCACIÓN FÍSICA

ASMA 	Diagnóstico <i>Asma crónica leve ante el esfuerzo</i>
Síntomas	Tos, dificultad para hablar, estrechamiento de las vías y dificultad para respirar.
Actuación ante una crisis	<u>CESAR</u> la actividad física de forma inmediata, administrar medicación de rescate y reposo hasta estabilización.

RESPUESTA EDUCATIVA

Medidas preventivas:

- Poseer la medicación de rescate en caso necesario.
- Realizar ejercicio aeróbico de forma regular evitando ejercicios de intensidades elevadas.

Actividad física:

- ☒ **Evitar:** ejercicios de alta intensidad que puedan provocar crisis asmática,
- * **Recomendaciones:** realización con total normalidad de ejercicios con carácter aeróbico, controlar la hidratación y su respiración.

DIABETES 	Diagnóstico <i>Diabetes mellitus tipo I:</i> no regula adecuadamente sus niveles de azúcar, requiere inyección de insulina y control de sus niveles de azúcar con glucometro subcutáneo
Síntomas	Debilidad general, sed, visión borrosa, puede perder laconsciencia
Actuación ante una crisis	Hipoglucemia: detener actividad, dar glucosa, si pérdida de conciencia, inyectar, glucagón, llamar al 112. Hiperglucemia: inyectar insulina, andar suave y en caso de no controlar avisar a la familia y acudir al médico

RESPUESTA EDUCATIVA

Medidas preventivas:

- Autocontrol de los niveles de glucemia, antes durante y después de la actividad.
- Realizar ejercicio aeróbico de forma regular

Actividad física:

- ☒ **Evitar:** ejercicios de alta intensidad que puedan provocar hipoglucemias, severas, justo después del ejercicio, ejercicios isométricos, que aumenten su tensión arterial, deportes que desemboquen en situación de riesgo ante pérdida de conciencia (escalada, natación, ciclismo)
- * **Recomendaciones:** realización con total normalidad de ejercicios con carácter aeróbico, controlar la hidratación y los niveles de azúcar durante la actividad.

ALUMNADO REPETIDOR con EF suspensa

Para el alumnado repetidor se establecerá el siguiente PLAN DE REFUERZO de manera conjunta con el Departamento de Orientación, teniendo en cuenta toda la información referente al alumno sobre el curso anterior.

Nos encontramos con alumnado que no promociona por no haber superado todas las materias y es necesario que tenga un seguimiento o se le asigne algún tipo de programa de refuerzo, que le permita conseguir los conocimientos propios del curso en el que está escolarizado.

Para realizar lo señalado anteriormente, y siguiendo la nueva orden de atención a la diversidad señala en el inicio, los programas personalizados para el alumnado que no promociona deben incluir el conjunto de actividades programadas para realizar el seguimiento, el asesoramiento y la atención personalizada al alumnado con las tareas y conocimientos a adquirir necesarios para una valoración positiva, así como las estrategias y criterios de evaluación.

Al igual que con el alumnado con aprendizajes no adquiridos vamos a procurar individualizar al máximo las actuaciones y medidas a adoptar en cada caso. Diferenciaremos los siguientes casos:

1. Alumn@s con **elementos conceptuales no superados** y buenos resultados procedimentales. Se realizará **mensualmente** un **seguimiento de tareas conceptuales** para informar a la familia. Se usará la agenda como elemento fundamental para comunicarse con los padres.
2. Alumn@s con **elementos procedimentales no superados** y buenos resultados en los elementos conceptuales. Se realizará **diariamente** (cada clase) un **seguimiento de conducta** analizando los siguientes parámetros; calentamiento, aseo e higiene personal, asistencia y participación. Se mantendrá informada a la familia a través de la agenda de la evolución del alumn@.
3. Alumn@s con **elementos procedimentales y conceptuales no superados**. Se llevarán a cabo los dos criterios de evaluación explicados anteriormente.

Posteriormente se realizará una evaluación de la actuación llevada a cabo:

- ✓ Situación trimestral del alumnado.
- ✓ Situación final del alumnado.
- ✓ Dificultades detectadas.
- ✓ Estrategias eficaces.

**PLAN ESPECÍFICO PERSONALIZADO PARA EL ALUMNADO QUE
NO PROMOCIONA DE CURSO**

Departamento/Materia:	EDUCACIÓN FÍSICA	Curso:	
Alumno/a:		Grupo:	
Tutor/a:			
Profesor que realiza el seguimiento:		Horario	

Motivos generales por los cuales el alumno/a no ha superado la materia		
<input type="radio"/> Salud <input type="radio"/> Razonamiento <input type="radio"/> Otros <input type="radio"/> Falta de motivación <input type="radio"/> Expresión escrita <input type="radio"/> Poco hábito de trabajo <input type="radio"/> Alta inasistencia <input type="radio"/> Comprensión lectora <input type="radio"/> No ha adquirido los aprendizajes previos		
Análisis de las carencias o dificultades por las que el alumno/a no ha superado la materia.		
Medidas a adoptar para superar los aspectos anteriores.		
Contenidos y actividades.		
<ul style="list-style-type: none"> - Los mismos que se proponen para su curso. 		
Criterios de evaluación		
<ul style="list-style-type: none"> - Los mismos que se proponen para su curso. 		
Criterios de calificación		
<ul style="list-style-type: none"> - Los mismos que se proponen para su curso. 		

Valoración trimestral1^a EVALUACIÓN2^a EVALUACIÓN3^o EVALUACIÓN**Recibí:****En Zújar, a _____ de 2023****PADRE/MADRE DEL ALUMNO/A****PROFESOR/A****Fdo. _____****Fdo. _____**

ALUMNADO con EF pendiente

Para el alumnado con EF pendiente del curso anterior (se expone ejemplo 2º), se establece el siguiente PLAN DE REFUERZO:

Elementos curriculares a reforzar de 2º ESO			
Objetivos mínimos:	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10	Crit. Evaluación mínimos	1,2,3,5,6,9
Contenidos mínimos	Actividades Físicas desde un punto de vista saludable: Calentamiento Específico y General; Actividades para el desarrollo de la CF desde un punto de vista saludable; Habilidades atléticas, carrera, saltos y lanzamientos; Fundamentos Téc-Tác y Reglamentarios de las actividades de colaboración, oposición y colaboración-oposición; Utilización de técnicas de expresión combinando espacio, tiempo e intensidad (juego dramático y mimo). Realización de AFMN como forma de ocupación activa del ocio: la orientación (juegos de pistas), deportes urbanos Skate.		
Actividades evaluables	<ul style="list-style-type: none">➡ Elaboración y diseño de un calentamiento general y específico➡ Realización de un decálogo sobre Hábitos Saludables.➡ Realización de una infografía donde se muestren y expliquen los principales aspectos reglamentarios así como técnicas de juego y sistemas tácticos de las disciplinas trabajadas.➡ Entrega de un recorrido de orientación sobre el mapa del Parque de la Constitución, con simbología específica y descriptores de puntos de control)		

B. Atención educativa diferente a la Ordinaria

Entendemos este tipo de atención educativa como “*aquellas medidas de carácter específico, que pueden implicar o no recursos específicos*” que tienen como objetivo dar respuesta a las necesidades educativas del alumnado NEAE (necesidades específicas de apoyo educativo) que no haya obtenido una respuesta eficaz mediante las medidas generales (atención educativa ordinaria). Entre nuestro alumnado NO encontramos NINGÚN alumno que requiera de este tipo de medidas.

14. Evaluación y Calificación del alumnado

Delgado Noguera citado por Martín (2010) define evaluación como "*el conjunto de actividades, análisis y reflexiones que permiten obtener una valoración real, objetiva y sistemática del proceso de enseñanza-aprendizaje, permitiendo comprobar en qué medida se han alcanzado los objetivos propuestos y poder regularlo.*"

I. Evaluación del proceso de aprendizaje del ALUMNO

Atendiendo al *Real Decreto 217/2022 de 29 de marzo*, en el proceso de evaluación del alumnado se deberá tener en cuenta la consecución de los objetivos establecidos para la etapa y el grado de adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil de salida, para lo cual necesitaremos la superación de los criterios de evaluación que tienen asociados. Estos criterios de evaluación están relacionados de forma directa con las competencias específicas, por lo que van a indicar el grado de consecución de las mismas.

Por ello, en la Instrucción conjunta 1/2022 se expone que la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será *continua / formativa / integradora / diferenciada / objetiva y criterial*, así como utilizada como un instrumento tanto para la mejora del proceso de aprendizaje como de enseñanza.

EVALUACIÓN INICIAL

Este proceso evaluación tendrá lugar durante las dos primeras semanas de clase, cuyos resultados serán meramente informativos, por lo que su calificación no será incluida en la evaluación oficial, y cuyo principal objetivo será obtener información necesaria para la toma de decisiones. Esta evaluación será competencial y llevada a cabo mediante la observación como principal instrumento.

Prueba	descripción	Comp. Específica	Comp. Clave
Test de CF y M <i>(Anexo 2)</i>	Realización de pruebas para evaluar la CF y pruebas de agilidad (coordinativas)	1 y 2	STEM, CPSAA
Retos Cooperativos <i>(Anexo 5)</i>	Por grupos reciben una ficha de tareas donde se exponen los retos que deben superar. Evalúa las actitudes, capacidad de trabajo en equipo	2 y 3	CPSAA CCL CC
Circuito Multi-deporte	Círculo de 3/4 deportes (a trabajar este año). Evalúa las habilidades motrices	2 y 3	CE CPSAA
Juego de Pistas	Juego de pistas con manejo de mapa y contenidos relacionados con salud, higiene, nutrición, primeros auxilios.	1 y 5	CC CE STEM
Casting Expresivo	Juegos de improvisación (imitación/ escuela de baile/ dramatización).	3 y 4	CC CCEC

I.I. CRITERIOS DE EVALUACIÓN y COMPETENCIAS

1º ESO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
EFI.1.1 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.	EFI.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. EFI.1.1. 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 EFI.1.1. 3 Identificar y adoptar de manera responsable medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica de actividad física, aprendiendo a reconocer posibles situaciones de EFI.1.1. 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. EFI.1.1. 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. EFI.1.1. 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.
EFI.1.2 Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las	EFI.1.2. 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

<p>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 desarrollo personal.</p>	<p>EFI.1.2.</p> <p>2</p>	<p>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</p>
<p>EFI.1.3</p> <p>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</p>	<p>EFI.1.3.</p> <p>1</p>	<p>Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.</p>
	<p>EFI.1.3.</p> <p>2</p>	<p>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.</p>
	<p>EFI.1.3.</p> <p>3</p>	<p>Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, 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.</p>
<p>EFI.1.4</p> <p>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</p>	<p>EFI.1.4.</p> <p>1</p>	<p>Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades</p>
	<p>EFI.1.4.</p> <p>2</p>	<p>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.</p>

<p>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</p>	EFI.1.4. 3	<p>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.</p>
<p>EFI.1.5 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</p>	EFI.1.5. 1	<p>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.</p>
	EFI.1.5. 2	<p>Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.</p>

2º ESO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
<p>EFI.2.1 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.</p>	EFI.2.1. 1	<p>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.</p>
	EFI.2.1. 2	<p>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</p>

	EFI.2.1. 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,
	EFI.2.1. 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.
	EFI.2.1. 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 el entorno escolar y en las actividades de la vida cotidiana, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.
	EFI.2.1. 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.
EFI.2.2 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	EFI.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.
	EFI.2.2. 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
	EFI.2.2. 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

<p>EFI.2.3</p> <p>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</p>	<p>EFI.2.3.</p> <p>1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones 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.</p> <p>EFI.2.3.</p> <p>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 asumiendo distintos roles asignados y</p> <p>EFI.2.3.</p> <p>3 Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivosexual, 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.</p>
<p>EFI.2.4</p> <p>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</p>	<p>EFI.2.4.</p> <p>1 Practicar y apreciar las manifestaciones artístico-expresivas de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.</p> <p>EFI.2.4.</p> <p>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</p> <p>EFI.2.4.</p> <p>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.</p>
<p>EFI.2.5</p> <p>Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad</p>	<p>EFI.2.5.</p> <p>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</p>

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

EFI.2.5.
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.

3º ESO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	
EFI.3.1 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.	EFI.3.1. 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.
	EFI.3.1. 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.
	EFI.3.1. 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
	EFI.3.1. 4	Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes aplicando con apoyos puntuales medidas específicas de primeros

	EFI.3.1. 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.
	EFI.3.1. 6	Identificar diferentes recursos y aplicaciones digitales reconociendo su potencial como, así sus riesgos para su uso en el ámbito de la actividad física y el deporte.
EFI.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	EFI.3.2. 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.
	EFI.3.2. 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
	EFI.3.2. 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.
EFI.3.3 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	EFI.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,
	EFI.3.3. 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

<p>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</p>	<p>EFI.3.3.</p> <p>3</p>	<p>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, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.</p>
<p>EFI.3.4</p> <p>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</p>	<p>EFI.3.4.</p> <p>1</p>	<p>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.</p>
	<p>EFI.3.4.</p> <p>2</p>	<p>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</p>
	<p>EFI.3.4.</p> <p>3</p>	<p>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,</p>
<p>EFI.3.5</p> <p>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</p>	<p>EFI.3.5.</p> <p>1</p>	<p>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</p>
	<p>EFI.3.5.</p> <p>2</p>	<p>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.</p>

4º ESO

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN
EFI.4.1 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.	EFI.4.1. 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.
	EFI.4.1. 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.
	EFI.4.1. 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.
	EFI.4.1. 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
	EFI.4.1. 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 en base a criterios científicos de validez, fiabilidad y objetividad, en diferentes contextos y situaciones, haciendo uso para ello de herramientas informáticas.
	EFI.4.1. 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.

<p>EFI.4.2</p> <p>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</p>	<p>EFI.4.2.</p> <p>1 Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y asegurar una participación equilibrada, incluyendo estrategias de autoevaluación y coevaluación tanto del proceso como del resultado, consolidando actitudes de superación, crecimiento y resiliencia.</p> <p>EFI.4.2.</p> <p>2 Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una elevada incertidumbre, aprovechando eficientemente las propias capacidades y aplicando de manera automática procesos de percepción, decisión y ejecución en contextos reales o simulados de actuación, reflexionando sobre las</p> <p>EFI.4.2.</p> <p>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.</p>
<p>EFI.4.3</p> <p>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</p>	<p>EFI.4.3.</p> <p>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</p> <p>EFI.4.3.</p> <p>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.</p> <p>EFI.4.3.</p> <p>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, afectivosexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones</p>
<p>EFI.4.4</p> <p>Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz, aprovechando las</p>	<p>EFI.4.4.</p> <p>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</p>

<p>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</p>	EFI.4.4. 2	<p>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</p>
<p>EFI.4.5</p> <p>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</p>	EFI.4.4. 3	<p>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</p>
	EFI.4.5. 1	<p>Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales andaluces, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando de forma autónoma 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</p>
	EFI.4.5. 2	<p>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.</p>

I.II. PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Se entiende como instrumento de evaluación, la herramienta que nos permite obtener una valoración, ya sea de manera cualitativa o cuantitativa, sobre el grado de consecución de los aprendizajes.

Además, en el desarrollo de esta programación, tal y como indica el RD 217/2022, "Se promoverá el uso de instrumentos de evaluación variados, diversos, flexibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje que permitan valoración objetiva de todo alumnado, y que garanticen que las condiciones de realización de los procesos asociados a la evaluación se adaptan a las necesidades del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo". A continuación se muestran los instrumentos utilizados en el desarrollo de esta programación:

Listas de control

Cuestionario

Escala de observación

Rúbricas

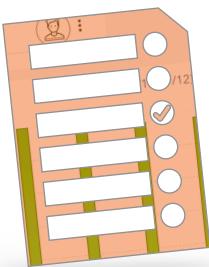
Cuaderno Pedagógico

El diseño de estos instrumentos de evaluación se realizará mediante la creación de indicadores de logro asociados a los criterios a evaluar teniendo en cuenta las evidencias de aprendizaje.

Escala Coevaluación COREOGRAFÍA ROPE SKIPPING									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8
CHARACTERIZACIÓN GRUPO Visión adecuada a grupo, uniformidad y aspecto que quieren transmitir.	NADA	Si no caracterizar aunque con algún elemento distinto (color, pañuelo por ejemplo).	Muy caracterizados uniformados	Uniformados Dan sensación de grupo	Uniformes/ disfraces creativos	Diseños originales + Caracterización maquillaje	Diseños originales de forma acorde a la temática que tienen que quieren transmitir		
COORDINACIÓN Y sincronía Mantienen una coordinación normal de la coreografía, con todos los aspeitos incluidos.	DENOTA FALTA DE ENSAYO	Grupos MUY descoordinados; sincronía que impide el desarrollo normal de la coreografía.	Grupos des coordinados, sincronía que impide el desarrollo normal de la coreografía.	Movimientos antítmicos con falta de coordinación pero con reenganchazos y continuidad.	Repetidos fallos de coordinación, pero reenganchazos y continuidad.	Grupos coordinados, aunque necesitan del alumno que tiene que tener los saltos.	Grupo coordinado, montaje y desmontaje de forma correcta y marcado por la música		
ORIGINALIDAD En figuras, coreografía, sonido y movimiento.				Figuras básicas / copias de las plantillas Coreografía original Saludo y reverencia básico o simple	Fig básicas Coreografía básica Saludo y reverencia originales	Fig modificadas Coreografía original Saludo reverencia originales y divertidas	Figuras propias Coreografía original Saludos originales y divertidos, divertidas y originales		
ROLES ASOCIADOS Represenación de roles en coreografía, simetrías, antítmicos y agilidad personal.									
DESPLAZAMIENTOS	No realizan ningún tipo de desplazamiento	Intentan realizarlo pero no lo consiguen	Realizan 1 desplazamiento pero no lo finalizan respectivamente la estética	Realizan 2 desplazamientos en la coreografía con BUENA EJECUCIÓN y originalidad	Realizan 3 desplazamientos en la coreografía con BUENA EJECUCIÓN y originalidad	Realizan 3 desplazamientos en la coreografía con BUENA EJECUCIÓN y originalidad	Realizan 3 desplazamientos en la coreografía con BUENA EJECUCIÓN y originalidad		
DIFFICULTAD FÍSICA Y ESTÉTICA Dificultad en la ejecución y estética influyendo por tanto en la ejecución final de las mismas.	Nada	Elementos simples y estéticamente correctos. Sin figura ni desplazamiento	Elementos simples y estéticamente correctos. Sin figura ni desplazamiento	Elementos básicos con formación estética aceptable	Elementos básicos con formación estética y visual	Elementos básicos con formación estética y visual	Elementos complejos o de gran dificultad técnica, en figura, montaje y desmontaje y originalidad		
Número de frases conseguidas Se refleja el tiempo dedicado	0	1							

Acrosport 3ºESO									
	Nivel Experto	10	Nivel Avanzado	7.5	Nivel Medio	5	Nivel Básico	2.5	
Originalidad/ Creatividad	Las figuras realizadas tienen un nivel muy alto de originalidad.	14.29%	Las figuras realizadas tienen un nivel alto de originalidad.		Las figuras realizadas tienen un nivel medio de originalidad.		Las figuras realizadas tienen un nivel básico de originalidad.		
Formación de figuras	Las figuras realizadas tienen un efecto visual excelente.	14.29%	Las figuras realizadas tienen un efecto visual muy bueno.		Las figuras realizadas tienen un efecto visual bueno.		Las figuras realizadas no tienen un efecto visual bueno.		
Transición	La coreografía se desenvuelve de forma excepcional y sin pausas entre figuras.	14.29%	La coreografía se desenvuelve muy bien y sin pausas entre figuras.		La coreografía se desenvuelve bien, con alguna pausa entre figuras.		La coreografía se desenvuelve bien con dificultad y con pausas entre figuras.		
Desenlace	La figura obtenida se mantiene en el tiempo durante 5 segundos de forma estable y con una estética excelente.	14.29%	La figura obtenida se mantiene en el tiempo durante 5 segundos de forma estable y con una buena estética.		La figura obtenida se mantiene en el tiempo durante 5 segundos de forma estable.		La figura obtenida no se mantiene en el tiempo durante 5 segundos de forma estable.		
Seguridad	Las ayudas están presentes en todas las figuras y actúan de forma impecable.	14.29%	Las ayudas están presentes en casi todas las figuras y actúan de forma correcta.		Las ayudas están presentes en casi todas las figuras pero no actúan correctamente.		Las ayudas no están presentes en la mayoría de figuras.		
Monumentos	El montaje incluye 3 monumentos.	14.29%	El montaje incluye 2 monumentos.		El montaje incluye 1 monumento.		El montaje no incluye ningún monumento.		
Duración	El montaje se ajusta perfectamente al tiempo establecido.	14.29%	El montaje se ajusta al tiempo establecido, aunque sobran o faltan hasta 20”.		El montaje se ajusta al tiempo establecido, sobrando o faltando hasta 40”		El montaje no se ajusta al tiempo establecido, sobrando o faltando más de 1’.		

Lista de Control: COEVALUACIÓN CICLISMO									
	CONSECUENCIA	SÍ	NO						
Tu compañero mantiene el equilibrio pedaleando sobre la bicicleta.									
Tu compañero pedalea y dirige la bicicleta en la dirección deseada y con seguridad en las curvas.									
Frena progresivamente y detiene la bici en el punto delimitado para tal fin en la pista .									
Tu compañero cambia utiliza los "cambios" o desarrollos de la bicicleta de manera adecuada, haciendo caso para ello de los carteles puestos en el recorrido									
- cuesta -> plato chico y piñón grande,									
- llano -> plato y piñones medios,									
- descenso -> plato grande y piñón chico)									
Mantiene el equilibrio dinámico a lo largo de l trayecto marcado (15 metros) sobre la línea sin salirse de ella.									
Mantiene el equilibrio estático durante 4 segundos sin apoyar los pies en el suelo.									
Baja en marcha un escalón de 20 cm.									
Sube en marcha un escalón de 20 cm.									
Controla el derribo y detiene la bici en el punto determinado.									



RÚBRICA HOLÍSTICA

Para conocer el grado de desempeño de cada criterio alcanzado por el alumno, debemos establecer indicadores de logro de los criterios expuestos de una forma clara en una rúbrica, cuyo principal objetivo es que nuestro alumnado conozca el lugar en el que se encuentra dentro de cada criterio.

Ejemplo SdA “Senderismo”

Producto Final:						
Criterios de evaluación	Insuficiente (1-4)	Suficiente (5-6)	Bien (6-7)	Notable (7-8)	Sobresaliente (9-10)	
5.1. Participar en AF-deportivas entornos naturales minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir...	El alumno no participa en la actividad Plogging (ruta S7)	El alumno participa de forma pasiva, necesita atención para trabajar.	El alumno participa de forma activa	El alumno participa de forma activa, autónoma y proponiendo medidas de organización eficaces.	Participa de forma activa autónoma, aporta ideas de organización y gestión creativas.	
5.2. Diseñar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.	El alumno no trabaja en el diseño de la actividad	El alumno colabora en el diseño de la ruta, pero establece normas insuficientes/inadecuadas	El alumno diseña una ruta estableciendo normas preventivas adecuadas.	Diseña la ruta adecuada a sus características estableciendo y siguiendo las normas propuestas	...ruta adaptada sus características , aplicando aspectos preventivos, antes-durante y después.	

Como cuaderno del profesor, he utilizado para el registro de datos la **aplicación Idoceo**, aunque también está disponible el cuaderno de SÉNECA pero ofrece un menor número de posibilidades.

The screenshot displays the Idoceo application interface. On the left, there's a sidebar with navigation icons and a search bar. The main area shows a grid of student names (e.g., Diego, Ana, Juan, etc.) with their corresponding attendance data for different subjects like Lengua, Matemáticas, and Ciencias. To the right, there are two large graphs: one for 'Asistencia' (Attendance) showing green bars for each student, and another for 'Planes de mejora' (Improvement plans) showing various icons and progress levels.

Profesor: Miguel Ángel Martínez Sola



I.III. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Al comienzo de curso se informará al alumnado acerca de los procedimientos y criterios de evaluación y calificación de la materia. Dichos criterios han de ser medibles y para ello, se establecerán indicadores de logro de los mismos, en soportes tipo rúbrica.

La obtención de este grado de desempeño realizará mediante la valoración de los instrumentos de evaluación que lleva asociados (descritos anteriormente y detallada su distribución en las tablas correspondientes a cada situación de aprendizaje). En caso de que el criterio de evaluación, o alguno de sus indicadores de logro, lleve asociado dos o más instrumentos de evaluación, todos ellos contribuirán de igual manera a la valoración del mismo (media aritmética).

Expuesto lo anterior, resaltar lo siguiente:

- Los criterios de evaluación del alumnado tendrán en cuenta el grado de consecución de las competencias específicas mediante la superación de los criterios de evaluación asociados a ellas.
- Según la Orden 30 mayo 2023 en el capítulo 3, sección 1, los **criterios de evaluación** contribuyen en la misma medida al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tienen el **mismo valor** a la hora de determinar el **grado de desarrollo de la misma**.
- Calificación trimestral:** para la obtención de la calificación del trimestre, se realizará la **media aritmética** de los criterios de evaluación trabajados hasta el momento.
- Calificación final de curso:** se obtendrá de realizar la **media aritmética** de los todos los criterios trabajados.

I.IV. RECUPERACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PENDIENTE

Para recuperar la materia de Educación Física pendiente en cursos anteriores, se seguirá el siguiente criterio:

- *Reunión inicial* con el alumnado para entregarle y explicarle el programa de refuerzo.
- *Entrevistas periódicas* con el profesorado de EF de su curso correspondiente.
- Establecimiento de un *CALENDARIO* para la entrega de tareas/actividades/trabajos y la realización de pruebas teórico-prácticas relacionadas con los criterios, contenidos y objetivos mínimos establecidos por el departamento.
 - ➡ *Fechas establecidas:* 27 Noviembre; 17 Febrero; 5 mayo; 9 de junio.

En el informe de recuperación se precisa el procedimiento para la recuperación, donde expondremos:

- ✓ Objetivos mínimos a alcanzar y contenidos y criterios mínimos de evaluación.
- ✓ Tareas y pruebas a realizar por parte del alumnado.
- ✓ Plan de seguimiento y atención personalizada: calendario de atención al alumnado donde se realizará el seguimiento de las actividades que tiene que ir realizando y entregando.
- ✓ Calendario de evaluación.

II. Evaluación de la programación

Al fin de cada SdA se autoevaluará la misma mediante el siguiente instrumento:

EVALUACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN					
SdA: _____					
Criterio				Problemas	Propuesta de Mejora
¿Se han alcanzado los objetivos propuestos?		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
¿Se han trabajado todos los saberes propuestos?		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
¿Se han realizado todas las actividades programadas?		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
¿La metodología utilizada ha sido correcta?		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
¿Ha motivado al alumnado?		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

III. Evaluación de la práctica docente por parte del alumnado

Con el fin de conocer la opinión y percepción que nuestro alumnado tiene en relación al proceso de enseñanza aprendizaje, se le realizará un **cuestionario** con algunos aspectos importantes a conocer sobre el mismo, que nos posibilitarán un feedback con el que poder mejorar.

El profesor trata de forma	Nada	Poco	Bastante	Muy	respetuosa.
El profesor se muestra	Nada	Poco	Bastante	Muy	empático, cercano y trata de conectar con los alumnos
La clase es	Nada	Poco	Bastante	Muy	dinámica, activa y tiende a la participación.
Los contenidos trabajados me han parecido	Nada	Poco	Bastante	Muy	fáciles de realizar
Las actividades propuestas en clase son	Nada	Poco	Bastante	Muy	interesantes
Las pruebas prácticas están	Nada	Poco	Bastante	Muy	acorde a lo tratado en clase
Mi estimación de calificación es	Nada	Poco	Bastante	Muy	similar a la obtenida
Nivel de trabajo para casa	Nada	Poco	Bastante	Muy	aceptable.

IV. Grado de adquisición de las competencias clave

Las competencias específicas a las que se encuentran asociados los criterios de evaluación, están a su vez relacionadas curricularmente con las competencias clave. Por ello, al evaluar los diferentes criterios en nuestro cuaderno del profesor (Idoceo, SENECA), este obtendrá una calificación para cada competencia clave.

CE1. Adoptar estilo vida activa y saludable	CCL		STEM	CD	CPSAA			
CE2. Resolver situaciones motrices					CPSAA		CE	
CE3. Compartir espacios de práctica	CCL				CPSAA	CC		
CE4. Cultura motriz		CP		CD		CC		CCEC
CE5. Adoptar estilo de vida sostenible			STEM	CD		CC	CE	

Estas serán puestas en común por el equipo educativo para conocer el grado de adquisición para cada competencia que ha alcanzado el alumno.

15. Indicadores de logro de la práctica docente

I) Resultados de la evaluación de la materia

Los resultados por grupo en función del número de suspensos:

GRUPO	0%: EX 1%-15%: MB 16%-30%: B 31%-49%: R 50%-100%: M
1º ESO	
2º ESO	
3º ESO	
4º ESO	

II) Métodos didácticos y pedagógicos

MÉTODOS	Valoración en función de la consecución de los resultados esperados: <ul style="list-style-type: none"> • 100% Excelente • 85% al 99% Muy bien • 70% al 84% Bien • 50% al 69% Regular
T R A B A J O	
TRABAJO EN GRUPO	

III) Adecuación de los materiales y recursos didácticos

MATERIALES Y RECURSOS	Valoración en función de la consecución de los resultados esperados: <ul style="list-style-type: none"> • 100% Excelente • 85% al 99% Muy bien • 70% al 84% Bien • 50% al 69% Regular
-----------------------	--

IV) Eficacia de las medidas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales

MEDIDAS	Valoración en función de la consecución de los resultados obtenidos: <ul style="list-style-type: none"> • 100% Excelente • 85% al 99% Muy bien • 70% al 84% Bien • 50% al 69% Regular • 0% al 49% Mal
ADP: Adecuación de la Programación Didáctica	
PRn: Programa de Refuerzo para alumnado NEAE	
ACS: Adaptación curricular significativa	
ACAI AP Adaptación curricular para el alumnado de altas capacidades de Ampliación	

V) Utilización de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles, adaptados

Nº DE INSTRUMENTOS	
5 o más instrumentos de evaluación	BUENO
Entre 3 y 5 instrumentos de evaluación	ADECUADO
Menos de 3 instrumentos de evaluación	INSUFICIENTE

16. Actividades extraescolares y complementarias

Se detallan a continuación las actividades propuestas y la programación aproximada de las misas, donde la fecha dependerá tanto de las necesidades del alumnado, del centro y la disponibilidad de las empresas contratadas si las hubiera.

ACTIVIDAD: PARTIDOS ENTRE PROFESORES/AS Y ALUMNOS/AS	
GRUPO: Todos.	LUGAR Y TEMPORIZACIÓN: Pista polideportiva. Por determinar.
COSTE (aprox. p/alumno): Ninguno	DPTOS. IMPLICADOS: Educación física.
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la convivencia y las relaciones entre profesores/as y alumnos/as. 	
ACTIVIDADES CURRICULARES (desarrollo):	
<ul style="list-style-type: none"> - Partido de fútbol sala, baloncesto y voleibol entre profesores y alumnos de 4º ESO. 	

ACTIVIDAD: LIGA INTERNA EN EL RECREO	
GRUPO: Todos	LUGAR Y TEMPORIZACIÓN: Pista polideportiva. TRIMESTRES 1/2/3
COSTE (aprox. p/alumno): Ninguno	DPTOS. IMPLICADOS: Educación física.
OBJETIVOS:	
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la convivencia y las relaciones entre alumnos/as. - Mejorar las habilidades deportivas de los alumnos/as. - Fomentar el respeto y la tolerancia dentro de un marco competitivo. 	
ACTIVIDADES CURRICULARES (desarrollo):	
<ul style="list-style-type: none"> - Partido de fútbol sala, baloncesto, bádminton, voleibol y béisbol entre alumnos/as de 1º a 4º de ESO. 	

ACTIVIDAD: SALIDA SENDERISMO / BICICLETA DE MONTAÑA	
GRUPO: 3º-4º ESO	LUGAR Y TEMPORIZACIÓN: Salida al entorno del centro. 3 TRIMESTRE
COSTE (aprox. p/alumno): Ninguno	DPTOS. IMPLICADOS: Educación física.

OBJETIVOS:

- Conocer los valores naturales del espacio físico que rodea a la población de Zújar.
- Descubrir el medio natural a través de las actividades físicas, como SENDERÍSMO o BTT.
- Fomentar el respeto por el medio natural y la convivencia.
- Valorar la importancia para la salud del ejercicio físico al aire libre.

ACTIVIDADES CURRICULARES (desarrollo):

- Reconocimiento de los elementos del paisaje.
- Manejo y utilización de una BTT.

ACTIVIDAD: CARRERA DE ORIENTACIÓN EN EL MEDIO NATURAL

GRUPO: Todos	LUGAR Y TEMPORIZACIÓN: Entorno del centro. Sierra de Baza. Por determinar.
COSTE (aprox. p/alumno): Ninguno	DPTOS. IMPLICADOS: Educación física.

OBJETIVOS:

- Conocer los valores naturales del espacio físico.
- Descubrir el medio natural a través de las actividades físicas, como la carrera de orientación.
- Fomentar el respeto por el medio natural y la convivencia.
- Valorar la importancia para la salud del ejercicio físico al aire libre.

ACTIVIDADES CURRICULARES (desarrollo):

- Reconocimiento de los elementos del paisaje.
- Manejo y utilización de una brújula y un mapa.

ACTIVIDAD: ESQUÍ ALPINO EN SIERRA NEVADA

GRUPO: 3º/4º	LUGAR Y TEMPORIZACIÓN: Estación de esquí de Sierra Nevada. Por determinar.
COSTE (aprox. p/alumno): 200-250 Euros	DPTOS. IMPLICADOS: Educación física.

OBJETIVOS:

- Conocer los valores naturales del espacio físico que rodea Sierra Nevada
- Descubrir el medio natural a través de las actividades físicas; esquí alpino, snowboard, patinaje sobre hielo y trineos.
- Fomentar el respeto por el medio natural y la convivencia.
- Valorar la importancia para la salud del ejercicio físico al aire libre.

ACTIVIDADES CURRICULARES (desarrollo):

- Reconocimiento de los elementos del paisaje.
- Esquí alpino, snowboard, patinaje sobre hielo y trineos.

ACTIVIDAD: MULTIAVENTURA EN CAZORLA

GRUPO: 1º/2º	LUGAR Y TEMPORIZACIÓN: Parque Natural Sierra de Cazorla, Segura y las Villas.
COSTE (aprox. p/alumno): 100-180€ +transporte	DPTOS. IMPLICADOS: Educación física.

OBJETIVOS:

- Fomentar la conciencia medioambiental
Que los alumnos reconozcan el valor del entorno natural de la Sierra de Cazorla, Segura y las Villas, aprendan a respetar el paisaje, la flora y la fauna, y adopten actitudes de conservación y cuidado del medioambiente.
- Desarrollo de competencias motrices/ habilidades físicas/ autonomía personal y superación del miedo a través de actividades como: tirolina / piragüismo/ orientación / bosque suspendido / senderismo...
- Promover hábitos saludables y de vida activa al aire libre
Incentivar la práctica de actividad física fuera del entorno habitual, apreciar los beneficios para la salud de moverse, respirar aire limpio, caminar, trepar, etc., que refuerza la motivación por mantener un estilo de vida activo.

ACTIVIDADES CURRICULARES (desarrollo):

- Aprender y desarrollar las habilidades necesarias para la práctica de actividad en el medio natural.
- Senderismo exploratorio + juego de orientación.
- Proyecto de microaventura (rutas o retos grupales) con el que aprender a cooperar y trabajar en equipo.

ACTIVIDAD: PARTICIPACIÓN EN LA SEMANA DEL DEPORTE DE BAZA

GRUPO: Todos.	LUGAR Y TEMPORIZACIÓN: Polideportivo Baza. Por determinar.
COSTE (aprox. p/alumno): Transporte.	DPTOS. IMPLICADOS: Educación física.

OBJETIVOS:

- Mejorar la convivencia y las relaciones entre alumnos/as de diferentes centros.
- Reconocimiento de los elementos fundamentales en una competición de deportes colectivos.
- Manejo, utilización y conocimiento de los reglamentos básicos de los deportes colectivos.

ACTIVIDADES CURRICULARES (desarrollo):

- Actividades de deportes colectivos (baloncesto, balonmano, voleibol y fútbol 7).

ACTIVIDAD: SENDERISMO EN EL JABALCÓN

GRUPO: Todos.	LUGAR Y TEMPORIZACIÓN: Jabalcón. Por determinar.
COSTE (aprox. p/alumno):	DPTOS. IMPLICADOS: Educación física.

OBJETIVOS:

- Conocer los valores naturales del espacio físico que rodea al Jabalcón.
- Descubrir el medio natural a través del senderismo.
- Fomentar el respeto por el medio natural y la convivencia.
- Valorar la importancia para la salud del ejercicio físico al aire libre.

ACTIVIDADES CURRICULARES (desarrollo):

- Reconocimiento de los elementos del paisaje.
- Uso de su entorno próximo para el desarrollo de actividad física.

ACTIVIDAD: DÍA MUNDIAL DE LA BICICLETA

GRUPO: Todos.	LUGAR Y TEMPORIZACIÓN: Bajada a baños de Zujar o similar. Por determinar.
COSTE (aprox. p/alumno): Ninguno.	DPTOS. IMPLICADOS: Educación física.

OBJETIVOS:

- Conocer los valores naturales del espacio físico que rodea al Jabalcón.
- Descubrir el medio natural a través de la BTT.
- Fomentar el respeto por el medio natural y la convivencia.
- Fomento del transporte activo.
- Valorar la importancia para la salud del ejercicio físico al aire libre.

ACTIVIDADES CURRICULARES (desarrollo):

- Aprender y conocer el uso y dominio de la bicicleta.
- Utilizar la bicicleta como medio de transporte activo.

ACTIVIDAD: NATACIÓN Y ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN PISCINA MUNICIPAL DE BAZA / PANTANO NEGRATÍN

GRUPO: Todos.	LUGAR Y TEMPORIZACIÓN: Piscina Municipal de Baza. Por determinar.
COSTE (aprox. p/alumno): Por determinar.	DPTOS. IMPLICADOS: Educación física.

OBJETIVOS:

- Mejorar la convivencia y las relaciones entre el alumnado.
- Dar a conocer las posibilidades del medio acuático para la realización de ejercicio físico.
- Valorar la importancia para la salud del ejercicio.

ACTIVIDADES CURRICULARES (desarrollo):

- Conocer y practicar los diferentes estilos de nado: crol, espalda, braza y mariposa.
- Conocer y practicar el uso de la piragua.

ANEXOS:

ANEXO 1 - PLAN LECTOR

Se muestra a continuación un ejemplo de las lecturas que se realizarán este año, aunque tienen un carácter flexible y se podrán modificar en función de las necesidades del grupo y los contenidos a tratar.

Lectura 1:

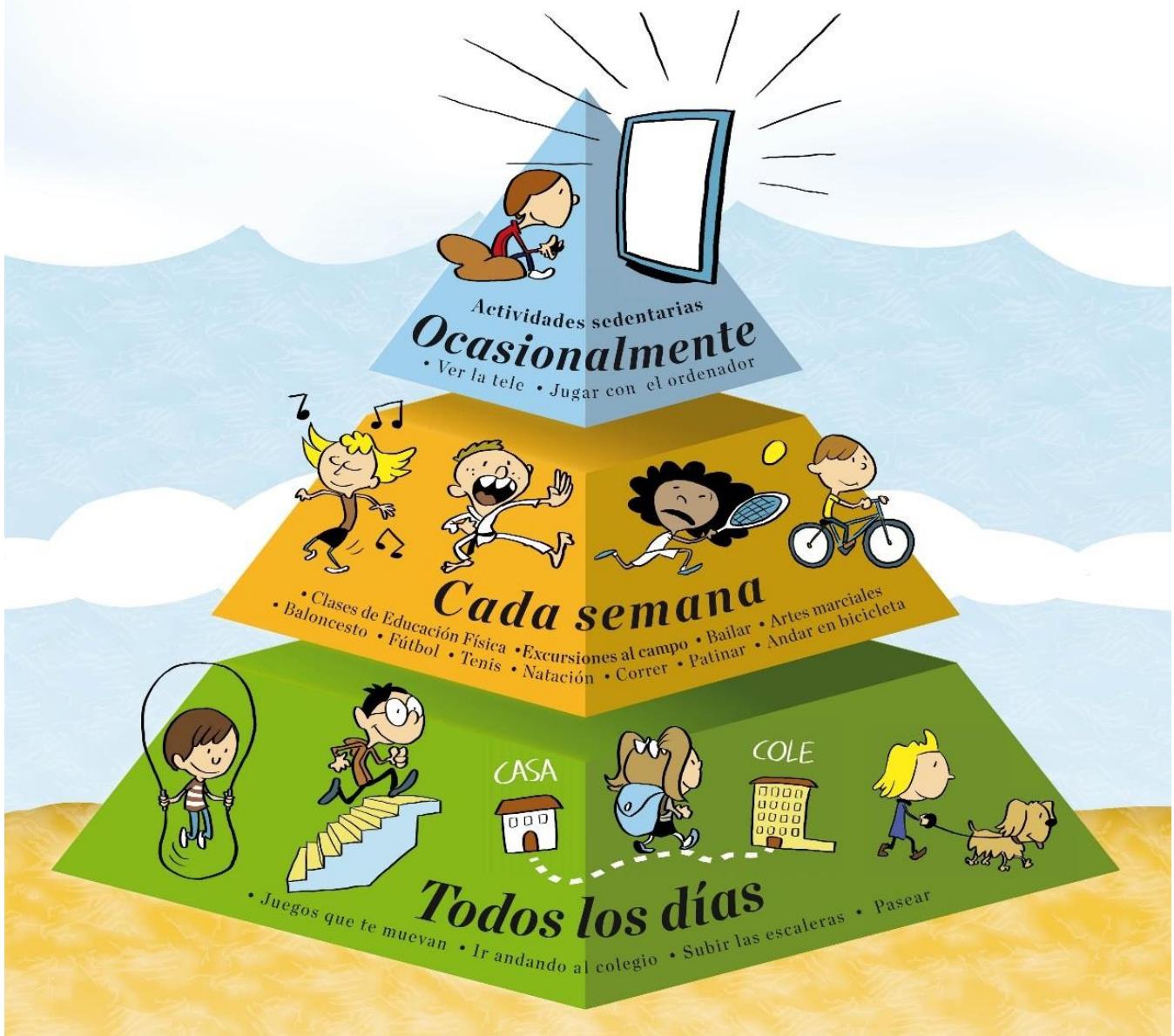
¿CUÁNTA ACTIVIDAD FÍSICA NECESITAMOS?

Hablar de actividad física es hacerlo de un conjunto de actividades y tareas cotidianas que hacen que el cuerpo satisfaga sus necesidades de movimiento y mantenga un saludable equilibrio con la inactividad o el descanso.

En un pasado no muy lejano, quizás hasta la mitad del siglo pasado, la actividad física cotidiana estaba estrechamente ligada al mundo del trabajo (trabajos de la agricultura, industria, construcción, etc.), y los más jóvenes se desplazaban al colegio andando siendo la mayoría de sus juegos diarios, en la calle y basados en ejercicios físicos .Pero los cambios sociales se han producido de forma rápida, y en pocas generaciones se ha pasado a una importante reducción de las tareas físicas en el mundo laboral, a desplazarnos en vehículos motorizados, a cambiar los juegos de patio por la consola o el ordenador...Todo esto no es malo si se es consciente de la inactividad física habitual y las consecuencias negativas que puede acarrear para el crecimiento sano y si se asume la necesidad de hacer actividades físicas que compensen la carencia de movimiento del cuerpo .

Un importante sector de la población no realiza ninguna actividad física habitual (dos o tres veces por semana), y en ese sector hay bastante población infantil y juvenil .En el otro extremo se encuentran personas que se enganchan al ejercicio físico de forma adictiva. Afortunadamente no es muy grande el número, pero representan un lado negativo de la actividad física como necesidad .En el término medio está, de forma inicial, la respuesta a la pregunta de cuánta actividad física debemos hacer. Para eso es fundamental conocer las características de las distintas actividades físicas, los juegos, lo deportes..., y sobre todo cómo debemos ejercitárlas para conseguir una mejora del organismo que repercute de forma continua en la salud corporal.”

Lo importante es iniciar y mantener unos hábitos de actividad física de tal forma que el acondicionamiento físico continuo sea una tónica para el cuerpo, realizando en cada edad las actividades adecuadas con un esfuerzo controlado y siempre próximo al disfrute en el ejercicio y con los demás.



CUESTIONES a realizar por el alumnado:

Preguntas Literales

1. ¿A qué estaba estrechamente ligada la actividad física cotidiana hasta la mitad del siglo pasado?
 - a) Al mundo del trabajo (agricultura, industria, construcción, etc.).
 - b) A los videojuegos y dispositivos electrónicos.
 - c) A los desplazamientos en vehículos motorizados.
 - d) A la inactividad física.

Respuesta correcta: a) Al mundo del trabajo (agricultura, industria, construcción, etc.).

2. ¿Qué puede afectar negativamente al crecimiento sano según el texto?

- a) La práctica excesiva de ejercicio físico.
- b) El uso de medios de transporte sostenibles.
- c) La inactividad física habitual.
- d) Los juegos de patio en la escuela.
- **Respuesta correcta: c) La inactividad física habitual.**

Preguntas Inferenciales

1. ¿Por qué es importante realizar actividad física en nuestra vida diaria, especialmente con los cambios sociales actuales?

- a) Para poder realizar trabajos físicos como en el pasado.
- b) Para contrarrestar la inactividad que puede producirse por el uso de tecnología y transporte motorizado.
- c) Para evitar jugar en consolas o computadoras.
- d) Porque es obligatorio para todas las personas.
- **Respuesta correcta: b) Para contrarrestar la inactividad que puede producirse por el uso de tecnología y transporte motorizado.**

2. ¿Cuál es el enfoque sugerido para mantener una actividad física saludable?

- a) Practicar ejercicio físico de forma adictiva.
- b) Mantener hábitos de actividad física de manera continua y disfrutar del ejercicio con los demás.
- c) Solo realizar actividad física en la infancia.
- d) Cambiar la actividad física cada año para evitar la monotonía.
- **Respuesta correcta: b) Mantener hábitos de actividad física de manera continua y disfrutar del ejercicio con los demás.**

Preguntas Valorativas

1. ¿Por qué crees que es importante que los jóvenes desarrollen hábitos de actividad física desde temprana edad?

- a) Porque reduce el tiempo de uso de consolas y dispositivos electrónicos.
- b) Porque ayuda al crecimiento sano y a evitar problemas de salud futuros derivados de la inactividad física.
- c) Porque garantiza que serán buenos deportistas en el futuro.
- d) Porque es una obligación escolar.
- **Respuesta correcta: b) Porque ayuda al crecimiento sano y a evitar problemas de salud futuros derivados de la inactividad física.**

2. ¿Qué actitud hacia la actividad física podría ayudar más a mantenerla como un hábito?

- a) Realizar ejercicios intensos con esfuerzo físico extremo.
- b) Disfrutar de la actividad física junto a otras personas y elegir ejercicios adecuados para cada edad.
- c) Hacer ejercicio físico solo cuando haya un problema de salud.
- d) Limitarse a hacer ejercicio físico una vez al año.
- **Respuesta correcta: b) Disfrutar de la actividad física junto a otras personas y elegir ejercicios adecuados para cada edad.**