

# **PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA BACHILLERATOS. ( 2021/ 22)**

## **1.- Justificación**

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

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

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

### **1.1- Contextualización**

El Colegio Cristo Rey está situado en la zona norte de la ciudad de Jaén. Se trata de una zona en expansión con una alta concentración de centros educativos, caracterizada por una población joven con hijos en edad escolar.

La mayoría de las familias tiene un nivel socio-cultural medio, lo que se refleja en la vida diaria del Centro: índice muy bajo de incidentes disciplinarios, buen clima de convivencia, alta implicación de las familias en el proceso educativo de sus hijos, no se suelen dar casos de absentismo escolar...

El carácter propio del Centro junto con la ventaja de permanecer en él desde educación infantil hasta bachillerato, favorece la formación integral del alumno y facilitan nuestra labor docente.

El Centro tiene dos líneas de infantil y primaria, tres líneas en secundaria y varias modalidades en Bachillerato (Salud, Humanidades, Ciencias Sociales y Tecnológico).

## **2.- Objetivos generales de bachillerato**

- a)** Dominar la Lengua Castellana.
- b)** Expresarse con fluidez y corrección en una lengua extranjera.
- c)** Comprender y comunicar mensajes orales y escritos en una segunda lengua extranjera.
- d)** Analizar y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo y factores que influyen en él.
- d) \*** Formar la propia conciencia, estimulando la capacidad de reflexión crítica y la interiorización de valores, capacitando para la búsqueda y elección del bien desde el uso de la libertad frente a toda opresión o manipulación.
- e)** Comprender los elementos fundamentales de la investigación y del método científico.
- e) \*** Realizar trabajos de investigación que desarrollen el pensamiento creativo, reflexivo, abierto y divergente.
- f)** Consolidar una madurez personal, social y moral que permita a los alumnos actuar de forma responsable y autónoma.
- f) \*** Desarrollar la capacidad de establecer relaciones interpersonales abiertas y sinceras, basadas en el respeto y aceptación, en un clima libre de prejuicio y discriminación.

- g)** Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social y natural.
- g) \*** Realizar compromisos concretos de justicia, paz y fraternidad con todos los hombres, preferentemente con los más débiles y necesitados en orden a una mejora cristiana de la sociedad.
  
- h)** Conocer y valorar el patrimonio natural, cultural e histórico de Andalucía.
  
- l)** Dominar los conocimientos científicos y tecnológicos fundamentales y las habilidades básicas propias de la modalidad escogida.
  
- J)** Desarrollar la sensibilidad artística y literaria como fuente de formación y enriquecimiento cultural.
  
- k)** Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal.
- k) \*** Proporcionar una educación sexual apoyada en la psicología evolutiva de los alumnos, desde una visión integral del ser humano y desde la comprensión cristiana de la misma.
  
- L) \*** Profundizar en el conocimiento de la persona de Cristo y del mensaje evangélico del Reino, así como en el contenido doctrinal y litúrgico de la Religión y Moral Católica para conseguir una síntesis entre fe y cultura y una vivencia personalizada de esta fe hacia un compromiso de vida.

## **2.1- Enfoque general del área**

La Educación Física pretende contribuir a la mejora de la calidad de vida y posibilitar la práctica de actividades corporales para todos los alumnos sin discriminación de ningún tipo.

Se orienta hacia el desarrollo de las capacidades y habilidades instrumentales que perfeccionan y aumentan las posibilidades de movimiento de los alumnos, profundizando en el conocimiento de la conducta motriz como organización significativa del comportamiento humano y asumir actitudes, valores y normas referentes al cuerpo y a la conducta motriz. La enseñanza en esta área implica tanto mejorar las posibilidades de acción de los alumnos, como proporcionar la reflexión sobre la finalidad, sentido y efectos de la acción misma; aprovechando los recursos educativos que tiene el movimiento humano para satisfacer las propias necesidades e intereses y conseguir un dominio de sí mismo, adaptarse al medio y manejarlo para relacionarse.

## **2.2- Objetivos generales del área**

Esta materia ha de contribuir a que los alumnos y las alumnas desarrollen las siguientes capacidades:

1. Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la práctica sistemática de la actividad física y del conocimiento de los mecanismos fisiológicos de adaptación a la misma.
2. Planificar actividades físicas que contribuyan a satisfacer sus necesidades personales y que constituyan un medio para el disfrute activo del tiempo de recreo y ocio.
3. Reconocer y valorar las actividades físico-deportivas habituales en Andalucía como rasgo cultural propio, facilitando el uso adecuado y el disfrute de los servicios públicos destinados a este fin.

4. Incrementar sus posibilidades de rendimiento mediante el desarrollo de sus capacidades físicas y el perfeccionamiento de sus habilidades específicas (perfeccionamiento deportivo), como expresión de la mejora de la salud y eficacia motriz, adoptando una actitud de responsabilidad y autoexigencia.
5. Participar en actividades físico-deportivas, cooperando en las tareas de equipo, respetando y valorando los aspectos de relación que tienen estas actividades.
6. Adoptar una actitud crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva, respetando el medio ambiente y realizando aportaciones personales que favorezcan su conservación y mejora.
7. Utilizar y valorar la riqueza expresiva del cuerpo y del movimiento en diversas manifestaciones artísticas, culturales y deportivas como medio de expresión y comunicación.
8. Encauzar iniciativas de asociacionismo juvenil físico-deportivo-recreativo, así como valorar posibles estudios y salidas profesionales.

### **3. Distribución de contenidos:**

#### **Primer curso:**

##### **Condición física y salud.**

- Indicadores de riesgo en la actividad física.
- Nutrición, salud y actividad física. Aplicación de los hábitos saludables.
- Hábitos sociales negativos y positivos.
- Puesta en común sobre los hábitos sociales.

## **Juegos y deportes.**

- Perfeccionamiento de los deportes convencionales aplicando el reglamento en la práctica.
- Puesta en práctica de los contenidos teóricos detallados en el primer punto del bloque anterior.
- Conocimiento y práctica de deportes no convencionales.
- Buena utilización de recursos para la práctica deportiva.
- Fomento de relaciones sociales.
- Actitud cooperante en el desarrollo de las prácticas.

### **Segundo Curso:**

- Cualidades Físicas Básicas ( fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad )
- Deportes convencionales ( baloncesto, fútbol, voleibol, balonmano)
- Deportes no convencionales ( hockey, beisbol, rugby...)
- Entrenamiento personalizado de los dos primeros contenidos (realización de fichas técnicas con descripción teórica y gráfica )
- Ocupación del ocio y tiempo libre a través de “día de competición” . Se introducirán una sesión mensual de dos horas. Se continuará con el trabajo teórico-práctico de fichas en el caso de no poder “competir” por covid.

### **4.- Relación con competencias claves.**

La materia de Actividad física, salud y calidad de vida contribuye al desarrollo de todas las competencias clave. Esta ayuda al desarrollo de la competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT) ofreciendo

situaciones en las que el alumnado debe aplicar el razonamiento matemático para resolver situaciones asociadas a la cantidad, el espacio y la forma, el cambio y las relaciones, y la incertidumbre y los datos (resultados y clasificaciones, escalas y rumbos en el deporte de orientación, relación entre ingesta y gasto calórico, la frecuencia cardíaca como indicador de la intensidad del esfuerzo, sistemas de juego en deportes de cooperación-oposición, etc.) y competencias clave en ciencia y tecnología facilitando al alumnado la comprensión de los sistemas físicos, biológicos y tecnológicos (aspectos relacionados con la conservación de la naturaleza, el funcionamiento del cuerpo humano, la alimentación, el uso de instrumentos utilizados frecuentemente en el ámbito de la actividad física y deportiva, etc.). La Educación Física también contribuye de manera esencial al desarrollo de las competencias sociales y cívicas (CSC) fomentando el respeto, la igualdad, la cooperación y el trabajo en equipo. Las reglas que se establecen en los juegos y los deportes, las normas de seguridad vial, la prevención de lesiones, los primeros auxilios, etc. son elementos de la Educación Física que, por su propia naturaleza, desarrollan esta competencia y preparan al alumnado para la vida en sociedad.

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

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

deporte, las actividades artístico-expresivas, las actividades en el medio natural, etc.) y su consideración como patrimonio cultural de los pueblos y mediante la exploración y utilización de las posibilidades expresivas del cuerpo y el movimiento.

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

## **5.- Temporalización:**

Este apartado se detallará en cada una de las unidades didácticas tanto si las clases son presenciales como telemáticas en caso de confinamiento.

## **6. Metodología.**

El profesor debe conocer la situación de partida de cada uno de los alumnos para fundamentar el futuro aprendizaje.

Se tenderán a utilizar estrategias didácticas o métodos diferentes en base a cada situación o tipo de contenido. Se utilizarán estrategias basadas en la recepción o reproducción de modelos para el aprendizaje de habilidades específicas y técnicas; en otras ocasiones, será necesaria la utilización de modelos o estrategias basadas en el descubrimiento, búsqueda o resolución de problemas, las cuales desarrollarán en los alumnos su capacidad de respuestas motoras y de adaptación a diferentes situaciones. La utilización de metodologías basadas en el aprendizaje por descubrimiento tiene una especial importancia con vistas al establecimiento de relaciones entre las estructuras motrices y cognitivas de los alumnos.

Dentro de los contenidos se trabajarán y repasarán los elementos de ejecución y de decisión conjuntamente.

Se informarán a los alumnos sobre los objetivos de cada unidad didáctica y sesión que se imparta. Se relacionará, además, con el entorno escolar del alumno, incluyendo actividades físicas de tipo alternativo.

En el caso de ser clases semipresenciales debido a que empeore la situación por la covid19 se impartirán sesiones prácticas durante todo el curso con un intervalo de 15 días . La semana que los alumnos no asistan a la clase realizarán la ficha para la siguiente sesión ( 2º Bachillerato ) y buscaran información sobre el deporte trabajado en 1º Bachillerato.

Con las clases presenciales ( que en principio serán todas presenciales mientras que no empeore la situación por la covid19 ) se impartirán dos clases prácticas en la semana, trabajando una ficha por sesión de cada grupo (desplazamiento al parque del Boulevard). Realizaremos las prácticas de competición deportiva con una cadencia de cada quince días o mínimo una al mes.

Se introducirán aspectos teóricos dentro de la práctica.

## **7.- Procedimientos de evaluación y de calificación**

### **Primer Curso:**

- Trabajos teóricos individuales ( en caso de confinamiento o lesiones a largo plazo).
- Examen teórico sobre nutrición y ejercicio físico (20%) es necesario aprobar el examen para hacer media en la evaluación.
- Criterio común de Centro (10%)
  - Trabajo diario (peso doble) , puntualidad y asistencia
- Criterio común de departamento ( 20% ):
  - Expresión oral y escrita.
  - Realización de las prácticas (2) (doble)
  - Indumentaria correcta .
- Controles prácticos (20%)
- Trabajo diario (30%)

**Medidas de recuperación y criterios generales que se aplicarán a todo el bachillerato.**

- Se elaborarán unas actividades de recuperación para los alumnos que no superen los objetivos mínimos exigidos, en función a sus necesidades e insuficiencias individuales y al curso en el que se encuentren estudiando.
- Cuando una evaluación no se recupere durante todo el curso, tendrá que examinarse en septiembre sólo de ella.
- Cuando un alumno copie en un examen pasará a recuperar los contenidos en el mes de junio.
- Si un alumno suspende una evaluación, al final del trimestre realizará el examen teórico, las pruebas prácticas y/o trabajos correspondientes que el profesor estime oportuno dependiendo de la trayectoria del alumno en este trimestre.
- Cada tres retrasos en la asignatura se descontarán 0,25 de la nota final de cada trimestre.

**Segundo Curso:**

- Trabajos teóricos ( en caso de confinamiento o lesiones a largo plazo ).
- Criterios comunes de Centro (10%)
  - Trabajo diario ( peso doble) , puntualidad, y asistencia
- Criterio común de departamento ( 20% ):
  - Expresión oral y escrita.
  - Realización de prácticas (peso doble)
  - Indumentaria correcta.
- Realización de fichas (40%)

- Presentación, puntualidad, contenidos, originalidad
- Puesta en práctica de la ficha. (peso doble).
- Trabajo diario ( 30%)

## 7.1- Criterios de evaluación:

### Primer Curso.

#### Educación Física. 1º Bachillerato

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	<p>2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos.</p> <p>2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva.</p> <p>2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.</p>
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>

<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.  4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.  4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.  4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.  5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.  5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.  5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.  5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.  5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.  6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-</p>	<p>7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.  7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.  7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>

expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.
9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.	9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.

## Segundo Curso. Actividad física y salud, calidad de vida

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen	2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para

<p>en la práctica.</p>	<p>conseguir los objetivos del equipo.  2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.  2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>3. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>3.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.  3.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.  3.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.  3.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>4. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>4.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.  4.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.  4.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.  4.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.  4.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.  4.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>5. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	<p>5.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.  5.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>6. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el</p>	<p>6.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.  6.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las</p>

<p>entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>especificaciones técnicas de los mismos. 6.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>7. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>7.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas. 7.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
<p>8. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>8.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia. 8.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

- Se valorará la calidad del trabajo realizado como la actuación del alumno en el desarrollo. Para ello será necesario constatar hasta qué punto el alumnado va cumpliendo los objetivos previstos en cada proyecto y participa en las tareas. Se valorarán los conocimientos que vayan adquiriendo, su capacidad para tomar iniciativas, su participación en las tareas de equipo, etc.

## 8. Atención a la diversidad.

La ORDEN ECD/362/2015, de 4 de mayo, establece que se atenderá la diversidad en el aula. Los alumnos que padezcan cualquier tipo de afección, patología o necesidad educativa especial para la práctica física convencional, serán integrados por medio de actividades de aprendizaje individualizadas. De esta forma se buscará lograr una doble finalidad: que estos alumnos consigan los objetivos a un ritmo

adaptado a sus características particulares, sin que estas actividades supongan un motivo de discriminación y, por otro lado, que sirvan tanto para la integración de estos alumnos con el resto como para que sus compañeros se eduque en la diferencia, tolerancia y la comprensión.

Los principios generales de actuación para la atención a la diversidad son:

- a) La consideración y el respeto a la diferencia y la aceptación de todas las personas como parte de la diversidad y la condición humana.
- b) El respeto a la evolución y desarrollo de las facultades del alumnado con capacidades diversas.
- c) La personalización e individualización de la enseñanza con un enfoque inclusivo, dando respuesta a las necesidades educativas del alumnado en contextos educativos ordinarios, ya sean de tipo personal, intelectual, social, emocional o de cualquier otra índole, que permitan el máximo desarrollo personal y académico.
- d) La equidad y excelencia como garantes de la calidad educativa e igualdad de oportunidades, ya que esta solo se consigue en la medida en que todo el alumnado aprende el máximo posible y desarrolla todas sus potencialidades.
- e) La detección e identificación de las necesidades educativas del alumnado que permitan adoptar las medidas educativas más adecuadas para facilitar el desarrollo integral del alumno e impulsar situaciones de éxito en situación escolar que contribuyan a promover altos índices de éxito académico en contextos educativos ordinarios.
- f) La igualdad de oportunidades en el acceso, la permanencia y la promoción en la etapa.
- g) La utilización y potenciación de las tecnologías de la información y la comunicación como herramientas facilitadoras para la personalización de la enseñanza y mejora de la atención a la diversidad del alumnado.
- h) Accesibilidad universal y diseño para todos.
- i) Máximo aprovechamiento de los recursos para lograr la mayor racionalidad y optimización de los mismos.
- j) Sensibilización de toda la comunidad educativa en relación con la educación

inclusiva como proceso de fortalecimiento de la capacidad del sistema educativo para atender a todo el alumnado.

- k) Se diferencia entre medidas generales u ordinarias de atención a la diversidad, medidas especializadas y medidas extraordinarias. Los centros docentes deben establecer diferentes medidas generales u ordinarias de atención a la diversidad para su alumnado que podrán ser utilizadas en cualquier momento de la etapa.

Para dar respuesta a la diversidad del alumnado se establecerán las siguientes medidas educativas generales:

- ✓ Adaptar los tiempos de aprendizaje al ritmo individual del alumno/a.
- ✓ Establecer niveles de desarrollo dentro del grupo.
- ✓ Atender a la variedad en la organización de los grupos: flexibles, cooperativos, etc.
- ✓ Ofrecer variedad de actividades en cada actividad experimental.
- ✓ Aplicar en los casos necesarios actividades de refuerzo y ampliación.
- ✓ Cuidar la composición de los grupos.

## **8.2 Programa de recuperación del aprendizaje no adquirido.**

El alumno que lleve la asignatura pendiente del curso anterior tendrá que presentar un trabajo, con las pautas que indique el profesor, el cual recogerá los contenidos básicos trabajados en ese curso y aplicados de forma específica a la capacidad del alumno.

## **8.3 Plan específico personalizado para el alumno que no promociona**

El alumno tendrá un seguimiento específico a lo largo del curso para comprobar si sus conocimientos y capacidades físicas van desarrollándose y mejorando con respecto a los objetivos que pudo o no conseguir en este mismo curso, el año anterior.

## **8.4 Atención a la diversidad con carácter específico.**

### **8.4.1 Adaptación curricular**

Las medidas extraordinarias de atención a la diversidad son aquellas que pueden implicar, entre otras, la modificación significativa de los elementos del currículo para su adecuación a las necesidades de los alumnos.

Entre las medidas especializadas de atención a la diversidad, cuando resulte conveniente, se pondrán en práctica adaptaciones de accesibilidad de los elementos del currículo para el alumnado con necesidades educativas especiales, adaptaciones curriculares significativas de los elementos del currículo dirigidas al alumnado con necesidades educativas especiales y atención educativa al alumnado por situaciones personales de hospitalización o de convalecencia domiciliaria.

#### **8.4.2 Adaptación no significativa**

El claustro de profesores junto con el Departamento de Orientación determinan los alumnos a los que hay que aplicarles por diversos motivos estas medidas ordinarias dentro del aula. El profesor trabajará con estos alumnos mediante actividades de refuerzo adaptadas a ellos. La evaluación de estos alumnos se basará en el trabajo diario y adaptación de los resultados de cada prueba con respecto a las capacidades de cada alumno.

#### **8.4.3 Adaptación curricular ( altas capacidades )**

Las medidas extraordinarias de atención a la diversidad son aquellas que inciden principalmente en la temporalidad del desarrollo curricular, al objeto de posibilitar la mejor consecución de los objetivos educativos y personales, así como el desarrollo de las competencias propias de la etapa. Si fuera necesario, se llevaría a cabo la aceleración y ampliación parcial del currículo que permita al alumnado con altas capacidades la evaluación con referencia a los elementos del currículo del curso superior al que está escolarizado.

#### **8.4.4 Diversidad en el aula**

Se atenderá la diversidad en el aula. Los alumnos que padezcan cualquier tipo de afección, patología o necesidad educativa especial para la práctica física convencional, serán integrados por medio de actividades de aprendizaje individualizadas. De esta forma se buscará lograr una doble finalidad: que estos alumnos consigan los objetivos a un ritmo adaptado a sus características particulares, sin que estas actividades supongan un motivo de discriminación y, por otro lado, que sirvan tanto para la integración de estos alumnos con el resto como para que sus compañeros se eduquen en la diferencia, tolerancia y la comprensión.

- MEDIDAS.

Todas están dirigidas a la individualización de la enseñanza y, sobre todo, de la práctica motriz:

1. Utilizar metodología y estrategias más individualizadas. El método de enseñanza mediante la búsqueda permitirá al alumno una mayor toma de conciencia e intervención, al tiempo que será más motivante.
2. No establecer criterios normativos cerrados de evaluación, que encasillen al alumno en niveles o parámetros fijos.
3. Los alumnos trabajan en función del nivel de partida. Para ello se utilizan como base los resultados de los diferentes test iniciales realizados.
4. Se tiende a realizar actividades de calentamiento individualizado elaboradas por el propio alumno en función de las actividades y supervisadas por el profesor.
5. Se ofrecen actividades distintas para el desarrollo de la resistencia aeróbica.

6. La enseñanza recíproca deja trabajar a cada pareja a un ritmo diferente. El profesor marca el cambio de unos ejercicios a otros.

7. Se adapta el ritmo de enseñanza y aprendizaje al nivel específico de cada grupo, seleccionando los ejercicios o prescindiendo de los más complicados.

8. Se dedica un tiempo a la práctica de situaciones reales de juego, dependiendo del nivel y de las necesidades de cada grupo de alumnos.

9. Cada alumno puede adoptar individualmente la intensidad de la actividad a su nivel de partida. El profesor tiende a prestar mayor ayuda a aquellos que más lo precisen.

10. A los alumnos con necesidades educativas especiales, las actividades se les plantearán lo más sencillas posibles, realizando adaptaciones cuando sea necesario.

#### ALUMNOS CON DISCAPACIDAD FÍSICA TRANSITORIA O PERMANENTE.

Todos los alumnos, tanto los que están de forma parcial como total, al igual que los que, por cualquier circunstancia, no puedan realizar la práctica, tienen que acudir a clase y tomar nota de los contenidos teóricos que se expongan. Han de colaborar con la clase en los momentos que se precisen ayudas para la utilización y recogida del material, anotaciones etc.

Estos alumnos serán calificados mediante la entrega y valoración correspondiente de los trabajos que se les encarguen. También deberán realizar los controles teóricos.

Existe la posibilidad de que los alumnos con desviación de columna o con otro tipo de trastorno funcional, realicen los ejercicios prescritos por el médico durante las clases prácticas.

Los exentos totales de la parte práctica deberán presentar certificado médico, acreditando la lesión o enfermedad y el tiempo de permanencia en dicha situación.

## **9.- Materiales y recursos didácticos**

- Todo el material deportivo que se especificará en cada unidad didáctica.
- Como recursos didácticos, además del material deportivo, podremos utilizar ordenadores, pizarra digital y vídeos y otras herramientas tecnológicas.

## **10.- Actividades complementarias**

**Actividad:** Jornadas deportivas en la Universidad ( se anulará en caso de continuar la situación covid)

### **Objetivos:**

- Conocer las instalaciones deportivas universitarias por medio del deporte fomentando las relaciones sociales.
- Valorar la actividad física fuera del entorno escolar y conocer las posibilidades del entorno natural.

### **Contenidos:**

- Baloncesto, fútbol, pádel, voleibol y ajedrez.

### **Responsables:**

- Luis Cárdenas y María del Mar de Castro

## 11.- Plan Lector

- Se recomienda la lectura de artículos deportivos (periódicos, revistas). Estas actividades irán con peso cero.
- La oratoria se practicará en la exposición de trabajos en el primer trimestre de 1º de bachillerato, como la exposición de las fichas de trabajo por grupos en 2º de bachillerato. También tendrán peso cero.

## 12.- Temas transversales.

Este diseño curricular incluye un componente ético que se adapta a las nuevas condiciones sociales con el fin de dar sentido al resto de los conocimientos presentados en la asignatura.

En esta línea habrá un enfoque de los elementos educativos básicos o temas transversales. En nuestra asignatura nos centraremos principalmente en :

- Educación para la salud: Este aspecto impregna buena parte de los contenidos del área. Seguiremos el tratamiento de la salud desde el conocimiento del propio cuerpo, los efectos de la actividad física sistemática y los beneficios que de ésta se derivan.

En estas edades en que las diferencias de caracteres sexuales se manifiestan de forma significativa, intentaremos contribuir a que los alumnos sean conscientes de los cambios que experimentan, los acepten con naturalidad y sepan la influencia que pueden tener en su desarrollo.

- Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos: Las diferencias biológicas que existen entre los sexos no son razones para la marginación de uno u otro en determinadas actividades. El conocimiento mutuo que se lleva a cabo en las manifestaciones motrices servirá de base hacia el respeto de las características de cada uno.

- Educación del consumidor: La actividad física se está convirtiendo en un bien cultural de toda la comunidad social en torno al cual se suscitan expectativas económicas y políticas que tratan de transformarlo en un bien de consumo: marcas comerciales, instalaciones, etc.  
Desde este análisis podemos orientar al alumno en todo el proceso.
- Educación ambiental: En estas actividades realizadas en el medio natural se deben desarrollar actitudes de cuidado del ecosistema y de protección del mismo. Hemos de plantear una actitud de participación activa en la reconstrucción del ecosistema.
- Educación para la paz: Entendemos la oposición como una estrategia y no como una actitud frente a los demás. La tolerancia y la deportividad en el juego son actitudes muy favorables para la educación para la paz.

## CURSO 2021/22

### Educación Física. 1º Bachillerato

Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
2. Crear y representar composiciones corporales colectivas con originalidad y expresividad, aplicando las técnicas más apropiadas a la intencionalidad de la composición.	2.1. Colabora en el proceso de creación y desarrollo de las composiciones o montajes artísticos expresivos. 2.2. Representa composiciones o montajes de expresión corporal individuales o colectivos, ajustándose a una intencionalidad de carácter estética o expresiva. 2.3. Adecua sus acciones motrices al sentido del proyecto artístico expresivo.
3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.	3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición. 3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno. 3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. 3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas

	<p>desarrolladas.</p> <p>3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>5.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>5.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>5.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para</p>

	fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.
6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.	6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.
7. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	7.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 7.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 7.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de	8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico deportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

la actividad física.	
<p>9. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>9.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>9.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

## **UNIDAD DIDÁCTICA 1: CONDICIÓN FÍSICA A TRAVES DE LOS DEPORTES CONVENCIONALES.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

En esta unidad se trabajarán diversos deportes en su desarrollo por medio de la condición física, todos de equipo; de este modo construiremos en este curso de bachillerato seguir desarrollando las bases motrices imprescindibles para perfeccionar cada uno de los deportes convencionales que se trabajaron en secundaria: baloncesto, balonmano, fútbol y voleibol. Todo ello se trabajará con un planteamiento abierto, sin discriminaciones por nivel de habilidad etc , y huyendo de la concepción competitiva selectiva, como nos impone la moda social. Por otra parte servirá de integración al alumno/a, socializándose en su relación con los demás, intentando y tomando como uno de los objetivos

mejorar la técnica adecuada en cada uno de los gestos técnicos de los diferentes deportes convencionales mencionados anteriormente

Se desarrollarán los siguientes objetivos de área:

2. Conocer, valorar y practicar los juegos y deportes habituales de su entorno.
5. Participar en actividades físicas y deportivas estableciendo relaciones constructivas y equilibradas con los demás.

## **2. CONTENIDOS.**

- Reglamento y normas básicas de los deportes convencionales (Baloncesto, voleibol, fútbol y balonmano).
- Trabajo teórico ( en caso de confinamiento ).
- Gestos técnicos de cada uno de los deportes
- Cualidades físicas y habilidades que se trabajan en cada uno de los deportes convencionales.
- Importancia de la técnica en cada deporte.
- El deporte como fenómeno social y cultural.
- Adquisición óptima de los gestos técnicos
- Utilización de la técnica individual y de las estrategias básicas del juego en situaciones reales.
- Demostración de la correcta aplicación del reglamento en el juego real.
- Distinción de los gestos técnicos y su utilidad según el deporte practicado.
- Aceptación del reto que supone enfrentarse a otras personas en situaciones de juego y de competición, sin caer en actitudes de

rivalidad malentendida o menosprecio, y desde una aptitud compartida de buena voluntad.(T.T: Educación para la paz).

- Valoración objetiva de los elementos técnicos del deporte, independientemente de la persona y/o equipo que lo realice.
- Tolerancia hacia los compañeros de nuestro equipo y colaboración con los más desventajados motrizmente.( T.T: Educación para la igualdad)
- Respeto hacia el material e instalaciones utilizadas y sensibilización hacia su cuidado y utilidad.

### **3. OBJETIVOS.**

- Dominar los gestos técnicos básicos de cada deporte.
- Conocer las reglas básicas de cada deporte.
- Fomentar la práctica habitual deportiva dentro y fuera del Colegio.
- Potenciar la integración social de los alumnos/as dentro de los grupos de trabajo.
- Conocer los efectos positivos que derivan de la práctica deportiva a corto, medio y largo plazo.

### **4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.
---	--

<p>ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
<p>3. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>3.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.  3.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.  3.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.  3.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.  3.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.  4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.  4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.  4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>6. Valorar la actividad física desde la</p>	<p>6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando</p>

<p>perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	<p>los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. 6.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>8. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>8.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicodeportivas. 8.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>

## 5. METODOLOGÍA.

- Trabajo práctico de los diferentes gestos técnicos de los deportes convencionales ( fútbol, baloncesto, voleibol y balonmano)
- Desarrollo de la técnica a través de diferentes pruebas y exámenes prácticos de los diferentes gestos técnicos
- Trabajo de los deportes convencionales con grupos fijos y reducidos y aún con las medidas higiénicas pertinentes.

## 6. TEMPORALIZACIÓN.

Esta U.D se desarrollará en el primer, segundo y tercer trimestre. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

## **7. COMPETENCIAS CLAVES.**

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Competencia aprender a aprender (CAA)

Competencias sociales y cívicas (CSC)

Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

## **8. MATERIALES NECESARIOS.**

- Balones de baloncesto, voleibol, fútbol y balonmano
- Canastas, porterías, red y postes de voleibol.
- Porterías de fútbol.
- Balones de diferentes tamaños.

## **UNIDAD DIDÁCTICA 2: CONDICIÓN FÍSICA , SALUD y NUTRICIÓN.**

### **1. JUSTIFICACIÓN.**

Esta unidad pretende avanzar en los aprendizajes anteriores sobre el entrenamiento de la condición física y presenta el proceso de entrenamiento deportivo en su globalidad (etapas, periodos y ejemplos). Asimismo, recupera conceptos básicos para reforzar aprendizajes anteriores, trabajados en la ESO, como por ejemplo los factores y principios del entrenamiento; los elementos y sistemas más importantes del entrenamiento de las cualidades físicas, y la evaluación de la condición física, para aplicarlos al propio entrenamiento. Al igual contempla la relación entre salud y el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

### **2. CONTENIDOS.**

- Identificación del concepto de condición física como un concepto sumatorio de varias condiciones:anatómicas, fisiológica y motora.
- Identificación de los test, pruebas funcionales, pruebas de ejecución más adecuadas a la valoración de las diferentes cualidades y capacidades.
- Conocimiento de los factores que regulan la nutrición y alimentación: aporte energético de los alimentos y aporte y consumo de energía en las actividades físicas.
- Realización de actividades físicas para el Acondicionamiento físico básico de manera globalizada: circuitos, recorridos, etc.

- Técnicas de trabajo general y específico de las cualidades físicas básicas dentro de los deportes de equipo.
- Información sobre dietas de mantenimiento, aumento, disminución, de ejercicio físico, en función de características individuales.
- Toma de conciencia de la propia condición física, de sus posibilidades y limitaciones, y tomar responsabilidad en el desarrollo de la misma.
- Disposición favorable hacia la práctica regular y sistemática de la actividad física, como medio para la mejora de las capacidades físicas, la salud y la calidad de vida.
- Valoración de los efectos positivos que sobre la salud psicofísica tienen los trabajos de condición física.
- Acceso a la autonomía en la planificación de las actividades físicas individuales.
- Consolidación definitiva de los hábitos de salud e higiene personal en la actividad física.
- Actitud crítica a los hábitos negativos que están presentes en estas edades (alcohol, tabaco, drogas...).
- Trabajo teórico ( en caso de confinamiento)

### **3. OBJETIVOS.**

- Conocer y valorar la salud y la calidad de vida a través de la actividad física.
- Conocer los sistemas de entrenamiento y su aplicación.
- Aprender a alimentarse adecuadamente y en función del ejercicio físico.

### **4. CRITERIOS DE EVALUACIÓN.**

<p>4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>4.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>4.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>4.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>4.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
--	--

## **5.TEMPORALIZACIÓN.**

Esta U.D se trabajará durante el segundo trimestre y el tercero.

## **6.-MATERIAL.**

- Apuntes

## **7-. RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVES**

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

Competencia aprender a aprender (CAA)

## UNIDAD DIDACTICA 3: DEPORTES NO CONVENCIONALES

### 1. OBJETIVOS.

- Repasar los deportes no convencionales en sus contenidos por medio de la práctica.
- Desarrollar la capacidad de indagar, investigar y seleccionar los contenidos elegidos para el buen desarrollo del trabajo

- Aplicar los contenidos adquiridos en la elaboración de sesiones personalizadas tanto en el trabajo individual como en el colectivo.

## 2. CONTENIDOS.

- Deportes no convencionales ( hockey, beisbol, rugby, judo, defensa personal...)

## 3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
--	---

<p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración-oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración-oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>4. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas</p>	<p>4.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>4.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como</p>

<p>de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>4.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>4.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>4.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>4.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>5. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y</p>	<p>5.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>5.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la</p>

<p>cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	<p>corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>6. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>6.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>6.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>6.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>7. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad</p>	<p>7.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicodeportivas.</p> <p>7.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>

física.	
---------	--

#### 4. METODOLOGÍA.

- Trabajo en grupo entre 7 y 8 alumnos.
- Búsqueda de información, presentación de trabajo y puesta en práctica en equipo.

#### 5. PROCEDIMIENTOS DE CALIFICACIÓN

Trabajo diario y exposición al resto de los grupos las normas básicas (reglamento) de cada deporte no convencional que practiquemos. Exposición y demostración práctica.

#### 6. TEMPORALIZACIÓN.

- Esta unidad ocupará el tercer trimestre.

#### 7. MATERIAL.

- Ordenadores.
- Libros, revistas, etc.
- Material deportivo específico de cada deporte.

## 8. RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVES

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

**PROGRAMACIÓN  
ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD,  
CALIDAD DE VIDA.**

**2ºBachillerato ( 2021-22 )**

## UNIDAD DIDACTICA 1: Capacidades físicas básicas

### 1. OBJETIVOS.

- Trabajar las capacidades físicas básicas mediante la elaboración de fichas y su puesta en práctica.
- Desarrollar la capacidad de indagar, investigar y seleccionar los contenidos elegidos para la elaboración de las fichas prácticas.
- Aplicar los contenidos adquiridos en la elaboración de sesiones personalizadas tanto en el trabajo individual.

### 2. CONTENIDOS.

- Fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad.
- Entrenamiento individualizado y en grupo ( manteniendo mismo numero de miembros reducidos, mascarillas y geles ).
- Trabajo teórico ( en caso de confinamiento )

### 3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses. 1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas. 1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo. 1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.
---	--

anterior.	
<p>3. Mejorar o mantener los factores de la condición física y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios u ocupaciones.</p>	<p>3.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y salud.</p> <p>3.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</p> <p>3.3. Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y de recuperación en la actividad física.</p> <p>3.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades.</p>
<p>4. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>4.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>4.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>4.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>4.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>4.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>4.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>7. Mostrar un comportamiento personal y social responsable</p>	<p>7.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicodeportivas.</p>

<p>respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>7.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
<p>8. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>8.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>8.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

#### 4. METODOLOGÍA.

- Trabajo en grupo 5 o 6 personas.( se respetarán las medidas de prevención de la covid19 )
- Búsqueda de información, presentación de trabajo (ficha individualizada) y puesta en práctica en equipo reducidos trabajándose de forma individual y respetando la distancia de seguridad y demás medidas contra la covid19.

#### 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta unidad ocupará el primero , el segundo y el tercer trimestre.

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higiénicas en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

#### 6. MATERIAL.

- Ordenadores personales en casa.
- Libros, revistas, etc.
- Material deportivo
- Modelo de ficha técnica

## 7. COMPETENCIAS CLAVES

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

## UNIDAD DIDACTICA 2: Deportes convencionales

### 1.OBJETIVOS.

- Repasar los deportes convencionales en sus contenidos por medio de la práctica.
- Desarrollar la capacidad de indagar, investigar y seleccionar los contenidos elegidos para el buen desarrollo del trabajo
- Aplicar los contenidos adquiridos en la elaboración de sesiones personalizadas tanto en el trabajo individual como en el colectivo.

## 2. CONTENIDOS

- Deportes convencionales.

## 3. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
<p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>

<p>4. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>4.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>4.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>4.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>4.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>4.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>4.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>5. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	<p>5.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>5.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>6. Controlar los riesgos que puede generar la utilización</p>	<p>6.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p>

<p>de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>6.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>6.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>7. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>7.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicodeportivas.</p> <p>7.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>
<p>8 Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes.</p>	<p>8.1. Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <p>8.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión.</p>

#### 4. METODOLOGÍA.

- Trabajo en grupo fijos entre 5 y 6 alumnos ( se respetarán las medidas de prevención de la covid19 )
- Búsqueda de información, presentación de trabajos (fichas) y puesta en práctica en equipo.

#### 5. TEMPORALIZACIÓN.

Esta unidad ocupará el primer, segundo y tercer trimestre llevando a cabo una sesión mensual de dos horas para la práctica de los deportes. Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higiénicas en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

#### 6. MATERIAL.

- Ordenadores personales en casa.
- Libros, revistas, etc.
- Material deportivo.

#### 7. RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVES

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)

- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

### UNIDAD DIDACTICA 3: Deportes no convencionales

#### 9. OBJETIVOS.

- Repasar los deportes no convencionales en sus contenidos por medio de la práctica.
- Desarrollar la capacidad de indagar, investigar y seleccionar los contenidos elegidos para el buen desarrollo del trabajo
- Aplicar los contenidos adquiridos en la elaboración de sesiones personalizadas tanto en el trabajo individual como en el colectivo.

#### 10. CONTENIDOS.

- Deportes no convencionales ( hockey, beisbol, rugby )

#### 11. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

<p>1. Resolver situaciones motrices en diferentes contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los</p>	<p>1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.</p> <p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades</p>
---	--

<p>elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
<p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>4. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.</p>	<p>4.1. Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable a la elaboración de diseños de prácticas en función de sus características e intereses personales.</p> <p>4.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas considerando sus necesidades y motivaciones y como requisito previo para la planificación de la mejora de las mismas.</p> <p>4.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.</p> <p>4.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen, intensidad y tipo de actividad.</p> <p>4.5. Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física, reorientando las actividades en</p>

	<p>los aspectos que no llegan a lo esperado.</p> <p>4.6. Plantea y pone en práctica iniciativas para fomentar el estilo de vida activo y para cubrir sus expectativas.</p>
<p>5. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física.</p>	<p>5.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>5.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones deportivas.</p>
<p>6. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.</p>	<p>6.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo.</p> <p>6.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos.</p> <p>6.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.</p>
<p>7. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.</p>	<p>7.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicodeportivas.</p> <p>7.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.</p>

--	--

## 12. METODOLOGÍA.

- Trabajo en grupo entre 7 y 8 alumnos.

## 13. TEMPORALIZACIÓN.

- Esta unidad ocupará el primer, segundo y tercer trimestre llevando a cabo una sesión mensual de dos horas para la práctica de los deportes.

## 14. MATERIAL.

- Ordenadores.
- Libros, revistas, etc.
- Material deportivo

## 15. RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVES

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia matemática y competencias básicas en ciencias y tecnología (CMCT)
- Competencia digital en el alumnado (CD)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)

## UNIDAD DIDACTICA 4: Competiciones y ocupación del tiempo de ocio.

### 1. OBJETIVOS.

- Conocer mediante la práctica el abanico de posibilidades de ocupación del tiempo de ocio por medio de actividades deportivas
- Fomentar y vivenciar la competición desde una perspectiva sana y de juego limpio

### 2. CONTENIDOS.

- Competiciones de diferentes deportes
- Habilidades deportivas-recreativas

### 3. PROCEDIMIENTOS.

- Competiciones por grupos.
- Disfrute de la habilidad recreativa elegida

### 4. METODOLOGIA.

- Estructuración de grupos para la competición
- Puesta en práctica de los recursos de los alumnos en cuanto a la habilidad deportiva elegida

### 5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Resolver situaciones motrices en diferentes	1.1. Perfecciona las habilidades específicas de las actividades individuales que respondan a sus intereses.
--	---

<p>contextos de práctica aplicando habilidades motrices específicas con fluidez, precisión y control, perfeccionando la adaptación y la ejecución de los elementos técnicos desarrollados en el ciclo anterior.</p>	<p>1.2. Adapta la realización de las habilidades específicas a los condicionantes generados por los compañeros y los adversarios en las situaciones colectivas.</p> <p>1.3. Resuelve con eficacia situaciones motrices en un contexto competitivo.</p> <p>1.4. Pone en práctica técnicas específicas de las actividades en entornos no estables, analizando los aspectos organizativos necesarios.</p>
<p>2. Solucionar de forma creativa situaciones de oposición, colaboración o colaboración oposición en contextos deportivos o recreativos, adaptando las estrategias a las condiciones cambiantes que se producen en la práctica.</p>	<p>2.1. Desarrolla acciones que le conducen a situaciones de ventaja con respecto al adversario, en las actividades de oposición.</p> <p>2.2. Colabora con los participantes en las actividades físico-deportivas en las que se produce colaboración o colaboración-oposición y explica la aportación de cada uno.</p> <p>2.3. Desempeña las funciones que le corresponden, en los procedimientos o sistemas puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo.</p> <p>2.4. Valora la oportunidad y el riesgo de sus acciones en las actividades físico-deportivas desarrolladas.</p> <p>2.5. Plantea estrategias ante las situaciones de oposición o de colaboración- oposición, adaptándolas a las características de los participantes.</p>
<p>5. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de</p>	<p>5.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, valorando los aspectos sociales y culturales que llevan asociadas y sus posibilidades profesionales futuras, e identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios.</p> <p>5.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados de las manifestaciones</p>

la actividad física.	deportivas.
6. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de los equipamientos, el entorno y las propias actuaciones en la realización de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable, en el desarrollo de las mismas, tanto individualmente como en grupo.	6.1. Prevé los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. 6.2. Usa los materiales y equipamientos atendiendo a las especificaciones técnicas de los mismos. 6.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo.
7. Mostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a sí mismo, a los otros y al entorno en el marco de la actividad física.	7.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físicodeportivas. 7.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando su participación y respetando las diferencias.

## 6. TEMPORALIZACIÓN.

- Se dedicara como se ha descrito en las unidades didácticas numero 2 y numero 3 una sesión de dos horas mensuales para llevarlas a cabo

Se impartirá las sesiones durante primer, segundo y tercer trimestre como ya se ha reflejado siendo una sesión de dos horas mensuales.

Puesto que en las clases prácticas llevaremos a cabo medidas higiénicas en todo momento, el ritmo de las sesiones se verá ralentizado por este motivo. Al

final del trimestre plasmaremos en la secuenciación de contenidos si han sido desarrollados íntegramente.

-

## 7. MATERIAL.

- Material deportivo

## 8. RELACIÓN CON COMPETENCIAS CLAVES

- Competencia en comunicación lingüística (CCL)
- Competencia aprender a aprender (CAA)
- Competencias sociales y cívicas (CSC)
- Competencia del sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP)



