

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA

2025/2026

ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización y relación con el Plan de centro
2. Marco legal
3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:
4. Objetivos de la etapa
5. Principios Pedagógicos
6. Evaluación
7. Seguimiento de la Programación Didáctica

CONCRECIÓN ANUAL

1º de E.S.O. Educación Física

2º de E.S.O. Educación Física

3º de E.S.O. Educación Física

4º de E.S.O. Educación Física

**PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
EDUCACIÓN FÍSICA
EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA
2025/2026**

ASPECTOS GENERALES

1. Contextualización y relación con el Plan de centro (Planes y programas, tipo de alumnado y centro):

A.1 Contextualización y relación con el plan de centro:

Para entender un poco el contexto en el que se está aplicando la programación, haremos mención a lo descrito en el Proyecto Educativo. Este hace referencia a que nuestro instituto se sitúa en una barriada urbana de trabajadores principalmente del sector servicios y trabajadores relacionados con la construcción, principalmente. La población que atiende el centro es de extracción social media, habiendo una gran diversidad, dada la gran amplitud urbana que abarca nuestra área de influencia, comprendiendo desde las proximidades del Instituto hasta la parte más lejana del Novo Sancti-Petri.

En la actualidad, el área de influencia está variando, pues el alumnado de las zonas más alejadas de la playa, al ser escolarizado en el CEIP La Barrosa, ha pasado a ser Centro adscrito del Pablo Ruiz Picasso. A pesar de ello, nuestro alumnado de los cursos superiores de la educación secundaria obligatoria y del bachillerato sigue proviniendo de la misma zona de influencia. La mayoría de las familias tienen estudios primarios o secundarios, siendo minoría los que poseen titulación superior.

Según lo comentado anteriormente, la Educación Física es un pilar básico en la educación de nuestro alumnado. No tenemos que ir muy lejos para encontrar la finalidad principal de nuestra materia, ya que en su título tenemos la respuesta. Los dos conceptos que la integran son importantes pero sin lugar a dudas, el primero ¿Educación¿ es la razón de ser de nuestra intervención docente: colaborar en la educación integral del alumnado. El segundo concepto ¿Física¿ es el medio, el fantástico recurso: el cuerpo y sus posibilidades de movimiento. Un cuerpo que acompañará a nuestro alumnado a lo largo de toda su vida y que deberá cuidar y mimar, teniendo nosotros como docentes la misión de ayudarlo para que aprenda a hacerlo.

Esa misión es compleja ya que nos encontramos con un alumnado que realiza cada vez menos actividad física y que emplea cada vez más tiempo en comportamiento sedentario. En este sentido, según la OMS (2020), es importante destacar que la inactividad física y el comportamiento sedentario es el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. Gran culpa de estos comportamientos en nuestro alumnado está propiciada por la era digital en la que vivimos que le permite comunicarse e interactuar con sus amistades sin moverse demasiado.

Atendiendo a ello, la Educación Física que perseguimos busca enseñar a nuestro alumnado a hacer un buen uso de la tecnología y ofrecer herramientas, motivaciones y, de manera especial, aprendizajes que le ayuden a ser físicamente más activo/a. Es por ello, que nuestra materia de Educación Física busca convertirse en una materia básica para su formación, en la que podrá adquirir y consolidar hábitos de vida saludables que le sirvan por y para toda su vida.

Nuestra materia de Educación Física contribuye a desarrollar los Principios de nuestro Proyecto Educativo. Pero podemos destacar los siguientes:

Fomentar hábitos de vida saludables. Uno de los pilares de nuestra materia es, sin duda, contribuir a mejorar la salud física, social y mental de nuestro alumnado a lo largo de las distintas situaciones de aprendizaje que trabajamos durante el curso. Por su parte, el departamento está inmerso en el programa hábitos de vida saludable desde el cual desarrollamos actividades centradas en ese fomento de hábitos saludables más allá de las horas lectivas de Educación Física. Por ejemplo, promovemos los ¿recreos activos¿ desde los cuales intentamos movilizar al alumnado de nuestro centro para que realice actividad física durante el recreo.

Trabajar para la erradicación de cualquier práctica de acoso o abuso escolar. Desde la materia de Educación fomentamos, en la mayor medida de lo posible, el trabajo cooperativo entre nuestro alumnado. Uno de nuestros objetivos, más allá de educar en lo motriz, es conseguir que nuestro alumnado se relacione entre sí de manera positiva y aprenda a trabajar juntos y en equipo evitando y/o reflexionando sobre cualquier tipo de conducta que vaya en contra de ello.

A su vez, desde nuestra materia podemos fomentar todos los objetivos en el proceso de enseñanza aprendizaje propuestos por El Proyecto Educativo del Centro:

Fomentar el desarrollo armónico de los alumnos y alumnas en sus aspectos físico, intelectual, afectivo, ético y social.

Estimular el desarrollo de la actividad académica dentro de un clima de participación, pluralismo, tolerancia y respeto

mutuo.

Establecer un marco normativo que permita a todos los miembros de la comunidad educativa conocer y ejercer sus derechos y deberes.

Propiciar entre los diversos sectores de la comunidad educativa una comunicación e información basadas en el diálogo, el respeto, la aceptación y estima mutuos.

Favorecer un clima de emulación positiva que estimule la confianza y automotivación de los alumnos y alumnas.

Desarrollar la capacidad de los alumnos/as para una convivencia armoniosa con personas de diferentes culturas, razas, religiones, sexos, etc.

Potenciar la orientación como ayuda en el proceso de maduración de la personalidad de los alumnos y alumnas y de la elección académica o/y profesional.

Impulsar la acción tutorial como instrumento esencial para poner en práctica la orientación educativa y profesional, así como otras medidas educativas y de atención a la diversidad.

Establecer cauces fluidos para la participación de las familias en la actividad educativa y en el proceso de orientación.

Fomentar actividades de cooperación y solidaridad con otros pueblos desde el punto de vista de su propio desarrollo.

Dentro de todos estos objetivos, podemos resaltar el hecho de que se atiende a la diversidad del alumnado, objetivo número ocho, mediante distintas herramientas como pueden ser:

Adaptar los criterios de evaluación en el caso de que fuera necesario o la forma de acceso a los mismos, mediante los Planes de Refuerzo correspondientes, utilizando diversidad de recursos didácticos variados en tiempo y forma.

Elaborar programas de refuerzo para el alumnado con la materia pendiente del año anterior, reforzando y evaluando los aprendizajes no adquiridos el año anterior.

Desarrollar programas de refuerzo para el alumnado repetidor, en el caso de que el mismo esté repitiendo y no haya superado nuestra asignatura el curso anterior.

Además, nuestro Departamento participa en diferentes planes y programas del centro con el fin de fomentar las líneas de actuación del Proyecto Educativo. Podemos hacer mención al Programa de Hábitos Saludables, que algunos años hemos coordinado y, en este momento, colaboramos, fomentando los mismos a través de nuestra asignatura. A su vez, participamos en las distintas propuestas llevadas a cabo por el Plan de Igualdad.

También podemos destacar, que este año llevamos a cabo dos Proyectos Educativos propuestos por dos miembros del departamento. Uno de ellos en un proyecto de investigación sobre cómo afecta una intervención de entrenamiento continuado a través de un protocolo de HIIT en el alumnado. El otro es un proyecto de innovación basado en fomentar recreos activos, donde el alumnado realice deporte en los recreos.

Por otro lado, no podemos olvidar que nuestra asignatura es bilingüe (Inglés) en todos los niveles, por lo que atendemos al Proyecto de Bilingüismo mediante la intervención específica descrita en un anexo que se adjunta a la programación.

2. Marco legal:

De acuerdo con lo dispuesto en los puntos 2 y 3 del artículo 27 del Decreto 102/2023, de 9 de mayo de 2023, por el que se establece la ordenación y el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, «2. En el marco de las funciones asignadas a los distintos órganos existentes en los centros en la normativa reguladora de la organización y el funcionamiento de los mismos, los centros docentes desarrollarán y concretarán, en su caso, el currículo en su Proyecto educativo y lo adaptarán a las necesidades de su alumnado y a las características específicas del entorno social y cultural en el que se encuentra, configurando así su oferta formativa. 3. De conformidad con lo dispuesto en el artículo 120.4 de la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, los centros docentes, en el ejercicio de su autonomía, podrán adoptar experimentaciones, innovaciones pedagógicas, programas educativos, planes de trabajo, formas de organización, normas de convivencia o ampliación del calendario escolar o del horario lectivo de ámbitos, áreas o materias de acuerdo con lo que establezca al respecto la Consejería competente en materia de educación y dentro de las posibilidades que permita la normativa aplicable, incluida la laboral, sin que, en ningún caso, suponga discriminación de ningún tipo, ni se impongan aportaciones a las familias ni exigencias a la Administración educativa. ».

Asimismo y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 4.3 de 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, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad, se establece la ordenación de la

evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado y se determina el proceso de tránsito entre distintas etapas educativas, «Sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 2.4, los departamentos de coordinación didáctica concretarán las líneas de actuación en la Programación didáctica, incluyendo las distintas medidas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales que deban llevarse a cabo de acuerdo con las necesidades del alumnado y en el marco establecido en el capítulo V del Decreto 102/2023, de 9 de mayo.».

Además y de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 2.4 de la Orden de 30 de mayo de 2023, «El profesorado integrante de los distintos departamentos de coordinación didáctica elaborará las programaciones didácticas, según lo dispuesto en el artículo 29 del Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria, de las materias de cada curso que tengan asignadas, a partir de lo establecido en los Anexos II, III, IV y V, mediante la concreción de las competencias específicas, de los criterios de evaluación, de la adecuación de los saberes básicos y de su vinculación con dichos criterios de evaluación, así como el establecimiento de situaciones de aprendizaje que integren estos elementos y contribuyan a la adquisición de las competencias, respetando los principios pedagógicos regulados en el artículo 6 del citado Decreto 102/2023, de 9 de mayo.».

Justificación Legal:

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria.
- 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.
- Decreto 327/2010, de 13 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico de los Institutos de Educación Secundaria.
- 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
- 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.
- 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 la Viceconsejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional, sobre las medidas para el fomento del Razonamiento Matemático a través del planteamiento y la resolución de retos y problemas en Educación Infantil, Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria.

3. Organización del Departamento de coordinación didáctica:

El departamento de Educación Física para el curso 2025-2026 se compone de tres profesores/as:

Rafael Durán Torralba. Imparte docencia en 2º ESO A, B, C, D y E, 3º ESO A, 1º de Bachillerato A y C, y la optativa de 2º Bachillerato. Además, es tutor de 1º de bachillerato A.

Diego Jara Pascual. Imparte docencia en 1º ESO B, C y D, 3º ESO B, C, D y E, y 1º de bachillerato B.

Fabio Serrano Santa Bárbara. Es Jefe de Departamento. Imparte docencia en 1º ESO A, y el nivel completo de 4º de ESO (A, B, C, D y E). A su vez, imparte Biología y Geología para 1º de ESO A.

4. Objetivos de la etapa:

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

- a) Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a las demás personas, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
- b) Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
- c) Valorar y respetar la diferencia de sexos y la igualdad de derechos y oportunidades entre ellos. Rechazar los estereotipos que supongan discriminación entre hombres y mujeres.
- d) Fortalecer sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás,

así como rechazar la violencia, los prejuicios de cualquier tipo, los comportamientos sexistas y resolver pacíficamente los conflictos.

e) Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Desarrollar las competencias tecnológicas básicas y avanzar en una reflexión ética sobre su funcionamiento y utilización.

f) Concebir el conocimiento científico como un saber integrado, que se estructura en distintas disciplinas, así como conocer y aplicar los métodos para identificar los problemas en los diversos campos del conocimiento y de la experiencia.

g) Desarrollar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, la participación, el sentido crítico, la iniciativa personal y la capacidad para aprender a aprender, planificar, tomar decisiones y asumir responsabilidades.

h) Comprender y expresar con corrección, oralmente y por escrito, en la lengua castellana, textos y mensajes complejos, e iniciarse en el conocimiento, la lectura y el estudio de la literatura.

i) Comprender y expresarse en una o más lenguas extranjeras de manera apropiada.

j) Conocer, valorar y respetar los aspectos básicos de la cultura y la historia propia y de las demás personas, apreciando los elementos específicos de la historia y la cultura andaluza, así como otros hechos diferenciadores como el flamenco, para que sean conocidos, valorados y respetados como patrimonio propio.

k) Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las otras personas, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales y el medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora, reconociendo la riqueza paisajística y medioambiental andaluza.

l) Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

m) Conocer y apreciar la peculiaridad lingüística andaluza en todas sus variedades.

n) Conocer y respetar el patrimonio cultural de Andalucía, partiendo del conocimiento y de la comprensión de nuestra cultura, reconociendo a Andalucía como comunidad de encuentro de culturas.

5. Principios Pedagógicos:

De acuerdo con lo dispuesto en el artículo 6 Decreto 102/2023, de 9 de mayo de 2023. Sin perjuicio de lo dispuesto en el artículo 6 del Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, en Andalucía el currículo de la etapa de Educación Secundaria Obligatoria responderá a los siguientes principios:

a) La lectura constituye un factor fundamental para el desarrollo de las competencias clave. Las programaciones didácticas de todas las materias incluirán actividades y tareas para el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística. Los centros, al organizar su práctica docente, deberán garantizar la incorporación de un tiempo diario, no inferior a 30 minutos, en todos los niveles de la etapa, para el desarrollo planificado de dicha competencia. Asimismo, deben permitir que el alumnado desarrolle destrezas orales básicas, potenciando aspectos clave como el debate y la oratoria.

b) La intervención educativa buscará desarrollar y asentar progresivamente las bases que faciliten a cada alumno o alumna una adecuada adquisición de las competencias clave previstas en el Perfil competencial al término de segundo curso y en el Perfil de salida del alumnado al término de la Enseñanza Básica.

c) Desde las distintas materias se favorecerá la integración y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación.

d) Asimismo, se trabajarán elementos curriculares relacionados con el desarrollo sostenible y el medio ambiente, el funcionamiento del medio físico y natural y la repercusión que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno medioambiental como elemento determinante de la calidad de vida.

e) Se potenciará el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) con objeto de garantizar una efectiva educación inclusiva, permitiendo el acceso al currículo a todo el alumnado. Para ello, en la práctica docente se desarrollarán dinámicas de trabajo que ayuden a descubrir el talento y el potencial de cada alumno y alumna y se integrarán diferentes formas de presentación del currículo, metodologías variadas y recursos que respondan a los distintos estilos y ritmos de aprendizaje del alumnado.

f) Se fomentará el uso de herramientas de inteligencia emocional para el acercamiento del alumnado a las estrategias de gestión de emociones, desarrollando principios de empatía y resolución de conflictos que le permitan convivir en la sociedad plural en la que vivimos.

g) El patrimonio cultural y natural de nuestra comunidad, su historia, sus paisajes, su folclore, las distintas variedades de la modalidad lingüística andaluza, la diversidad de sus manifestaciones artísticas, entre ellas, el flamenco, la música, la literatura o la pintura, tanto tradicionales como actuales, así como las contribuciones de su ciudadanía a la construcción del acervo cultural andaluz, formarán parte del desarrollo del currículo.

h) Atendiendo a lo recogido en el capítulo I del título II de la Ley 12/2007, de 26 de noviembre, para la promoción de la igualdad de género en Andalucía, se favorecerá la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia basados en la diversidad, la tolerancia y el respeto a la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres.

i) En los términos recogidos en el Proyecto educativo de cada centro, con objeto de fomentar la integración de las competencias clave, se dedicará un tiempo del horario lectivo a la realización de proyectos significativos para el alumnado, así como a la resolución colaborativa de problemas, reforzando la autoestima, la autonomía, el emprendimiento, la reflexión y la responsabilidad del alumnado.

j) Se desarrollarán actividades para profundizar en las habilidades y métodos de recopilación, de sistematización y de presentación de la información, para aplicar procesos de análisis, de observación y de experimentación, mejorando habilidades de cálculo y desarrollando la capacidad de resolución de problemas, fortaleciendo así habilidades y destrezas de razonamiento matemático.

6. Evaluación:

6.1 Evaluación y calificación del alumnado:

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 10.1 de la Orden de 30 de mayo de 2023, «La evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado será continua, competencial, formativa, integradora, diferenciada y objetiva según las distintas materias del currículo y será un instrumento para la mejora tanto de los procesos de enseñanza como de los procesos de aprendizaje. Tomará como referentes los criterios de evaluación de las diferentes materias curriculares, a través de los cuales se medirá el grado de consecución de las competencias específicas.»

Igualmente, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 11.1 de la Orden de 30 de mayo de 2023, «El profesorado llevará a cabo la evaluación, preferentemente, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas de cada materia.»

Asimismo en el artículo 11.4 de la citada ley: «Para la evaluación del alumnado se utilizarán diferentes instrumentos tales como cuestionarios, formularios, presentaciones, exposiciones orales, edición de documentos, pruebas, escalas de observación, rúbricas o portfolios, entre otros, coherentes con los criterios de evaluación y con las características específicas del alumnado, garantizando así que la evaluación responde al principio de atención a la diversidad y a las diferencias individuales. Se fomentarán los procesos de coevaluación, evaluación entre iguales, así como la autoevaluación del alumnado, potenciando la capacidad del mismo para juzgar sus logros respecto a una tarea determinada.»

Igualmente, de acuerdo con lo dispuesto en el artículo 13.6 del Decreto 102/2023, de 9 de mayo, «El profesorado evaluará tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente.»

La calificación de la materia se calculará haciendo la media de las calificaciones de las Competencias Específicas, las cuales a su vez se obtienen haciendo la media de las calificaciones de los Criterios de Evaluación de cada Competencia Específica.

6.2 Evaluación de la práctica docente:

Resultados de la evaluación de la materia.

Métodos didácticos y Pedagógicos.

Adecuación de los materiales y recursos didácticos.

Eficacia de las medidas de atención a la diversidad y a las diferencias individuales.

Utilización de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados.

7. Seguimiento de la Programación Didáctica

Según el artículo 92.2 en su apartado d, del Decreto 327/2010, de 13 de julio, es competencia de los departamentos de coordinación didáctica, realizar el seguimiento del grado de cumplimiento de la programación didáctica y proponer las medidas de mejora que se deriven del mismo.

Documento adjunto: ANEXO PROPUESTA DE MODELO DE PROGRAMACIO¿N.pdf Fecha de subida: 26/1

Ref.Doc.: InfProDidLomLoe_2023

Cód.Centro: 11700354

Fecha Generación: 05/02/2026 10:52:48

CONCRECIÓN ANUAL

1º de E.S.O. Educación Física

1. Evaluación inicial:

La Orden 30 de mayo de 2023 define la evaluación inicial como: evaluación de carácter diagnóstico que se realiza al comienzo de curso con la finalidad de obtener información para ajustar la respuesta educativa más adecuada de manera personalizada.

En nuestro caso la evaluación inicial la llevaremos a cabo a través de nuestra situación de aprendizaje número 1. En esta situación trabajamos diferentes juegos y desafíos físicos cooperativos en el que se necesitan aplicar habilidades motrices específicas que están íntimamente relacionadas con habilidades que vamos a trabajar posteriormente. Nuestra evaluación inicial nos permite realizar un diagnóstico de cada uno de nuestros grupos. En este caso, podemos analizar la tendencia a la participación activa y respeto de reglas así como la capacidad de trabajar en equipo y resolver problemas de manera conjunta a través del diálogo. Por su parte, también realizamos test de condición física que nos facilitan una información muy valiosa sobre el estado de condición física de nuestro alumnado.

2. Principios Pedagógicos:

En la Educación Física andaluza, los principios del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) se aplican a través del marco normativo autonómico (Decreto 102/2023 de Secundaria). La Junta de Andalucía integra el DUA para garantizar una educación inclusiva que se adapte a las necesidades, capacidades e intereses de cada alumno. Los tres principios fundamentales del DUA en Educación Física son:

¿ Múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje):

¿ Fomento de la motivación: El profesorado debe utilizar actividades variadas y contextualizadas que capten el interés del alumnado, relacionando el deporte y la actividad física con la vida cotidiana y la cultura andaluza, como los juegos tradicionales.

¿ Autoconocimiento y autoestima: La enseñanza debe promover el desarrollo integral del alumnado, mejorando la autoestima y el autoconocimiento a través de la actividad física.

¿ Diversidad de intereses: Se ofrecen programas deportivos escolares que atienden a la diversidad de necesidades e intereses, haciendo especial énfasis en la participación de colectivos vulnerables o con discapacidad.

¿ Múltiples medios de representación (el qué del aprendizaje):

¿ Contenidos accesibles: Se presenta la información de diferentes maneras para facilitar su comprensión, como explicaciones visuales, demostraciones prácticas, o el uso de recursos digitales.

¿ Adaptación de la información: En la Educación Física, esto se traduce en ofrecer diversas formas de percibir y entender las reglas de un juego, las técnicas de un movimiento, o la importancia de los hábitos saludables.

¿ Contextualización: Se abordan conceptos teóricos de forma práctica, como cálculos sobre tiempos o ritmo cardíaco, o la interpretación de mapas en actividades en el medio natural.

¿ Múltiples medios de acción y expresión (el cómo del aprendizaje):

¿ Flexibilidad en la práctica: Se ofrecen diversas opciones para que el alumnado demuestre su aprendizaje, permitiendo diferentes vías para realizar las tareas, adaptando los materiales o el ritmo.

¿ Habilidades de planificación: Se apoyan las habilidades derivadas de las funciones ejecutivas, como la planificación de estrategias en el juego, la capacidad de adaptación o la gestión del tiempo.

¿ Evaluación variada: La evaluación es inclusiva y se adapta a las necesidades del alumnado, valorando no solo el rendimiento físico, sino también el esfuerzo, el trabajo en equipo y la deportividad.

3. Aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje:

Todas las unidades de aprendizaje están realizadas en formato de situación de aprendizaje, tal y como se pueden ver registradas en la plataforma Séneca. En este sentido, se incluirán aproximadamente tres situaciones de aprendizaje por trimestre. Esto se podrá ver reflejado más adelante en la secuenciación.

En cuanto a la aplicación del Bilingüismo, se integrará dentro de cada situación de aprendizaje, de diferentes formas: uso del vocabulario específico de la unidad e inglés, comprensión de las explicaciones en inglés, desarrollo de actividades, etc. Esto se puede apreciar al final de la programación en el anexo bilingüe.

4. Materiales y recursos:

Los materiales que se emplean en Educación Física son muy variados, ya que contamos con materiales específicos en función del deporte o actividad que estemos desempeñando. Dentro de estos materiales podemos diferenciar los siguientes:

¿ Material específico de deportes (balonmano, voleibol, baloncesto, fútbol...

¿ Material de condición física (mancuernas, combas, bandas elásticas...)

¿ Material alternativo y de ocio (freesbes, juegos populares...)

En cuanto a los recursos, podemos diferenciar los recursos materiales de los digitales, como el uso de google classroom y otros recursos didácticos como las distintas lecturas recomendadas para el plan lector. Podemos encontrar algunas lecturas de referencia como las siguientes:

¿ Mitos y falsas creencias en la actividad física. INDE.

¿ Superhéroes de incognito. Cydonia

¿ Deportes alternativos en Educación Física. INDE

5. Evaluación: criterios de calificación y herramientas:

La evaluación se realizará de forma criterial, continua, formativa, integradora y objetiva. Los criterios serán los que marca la ley para cada curso. Al principio de cada curso se les explicará al alumnado y se les enviará a los padres a través de Pasen en el siguiente formato:

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2025-26 I.E.S. Ciudad de Hércules (CHICLANA DE LA FRONTERA) CURSO: 1o ESO

El marco curricular de esta etapa educativa se regulará teniendo en cuenta lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, el Real Decreto 217/2022, Orden de 30 de mayo de 2023 y Decreto 102/2023 de 9 de mayo.

Situaciones de aprendizaje

1o TRIMESTRE

2o TRIMESTRE

3o TRIMESTRE

1. Decálogo del buen Edufis /Calentando motores. (1.3, 3.2, 3.3)

2. Jugamos a ponernos en forma. (1.1, 1.2, 1.5, 2.3)

3. Espalda sana I. (1.2, 1.6)

4. Iniciación al circo. (2.1, 2.3, 3.2)

5. Feria del juego tradicional. (4.1, 4.2)

6. Olimpiadas gimnásticas. (1.3, 2.1, 2.3)

7. Feria del deporte colectivo de invasión, cancha dividida y bate (Balonmano, Paladós y Béisbol). (2.2, 2.3, 3.1)

9. Sobre ruedas. (1.3, 1.4, 5.1, 5.2)

10. Juegos de aventuras (senderismo, cabuyería, juegos de trepa). (1.4, 5.1, 5.2)

11. Representando con mi cuerpo (emociones, imitación, representación). (4.3)

Nota: La distribución de las diferentes situaciones de aprendizaje pueden sufrir variaciones temporales durante el curso.

Competencias específicas y criterios de evaluación

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

1.1. Identificar y establecer secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y a estilo de vida activo.

1.2. Comenzar a incorporar procesos de activación corporal, autorregulación y dosificación del esfuerzo, alimentación saludable, educación postural, respiración, relajación, seguridad e higiene.

1.3. Identificar y adoptar de manera responsable y con apoyos puntuales medidas generales para la prevención de lesiones antes, durante y después de la práctica física..

1.4. Identificar protocolos de intervención y medidas básicas de primeros auxilios..

1.5. Identificar y analizar la incidencia que ciertas prácticas y

comportamientos tienen en nuestra salud y en la convivencia, evitando su reproducción en el entorno escolar.

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.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas

y coordinativas, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas y para consolidar actitudes de superación, y resiliencia.

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 y promover una participación equilibrada.

2.2. Actuar correctamente en contextos motrices variados, aplicando principios básicos de toma de decisiones en situaciones lúdicas..

2.3. Iniciarse en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad..

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.

3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad.

3.2. Colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal.

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad.

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.

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

4.2. Reconocer diferentes actividades y modalidades deportivas según sus características y requerimientos, evitando los posibles estereotipos de género..

4.3. Utilizar 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..

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico- deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad para contribuir activamente a la conservación del medio natural.

5.1. Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales de Andalucía, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica.

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

o El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, de manera prioritaria, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas.

o Todas las competencias específicas citadas anteriormente tendrán un mismo valor. Por su parte, la totalidad de los criterios de evaluación contribuyen en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tendrán el mismo valor a la hora de determinar el grado de desarrollo de la misma.

o La evaluación del proceso de aprendizaje será continua, formativa e integradora.

o Se promoverá el uso generalizado de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y

adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje que permitan la valoración objetiva de todo el alumnado. En este sentido, destacamos como principales instrumentos de evaluación: registro anecdótico y sistemático de la participación activa mediante escalas de valoración, listas de control, rúbricas, pruebas de ejecución, proyectos y exámenes escritos.

OBSERVACIONES

Durante el desarrollo del curso escolar se introducirán aquellos saberes de Educación Física que el Departamento considere, así como la modificación temporal de éstos, en beneficio de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje en esta asignatura.

RECURSOS DE LA MATERIA

o Cuenta de correo GMAIL.

o Apuntes teóricos-prácticos facilitados al alumnado en la plataforma Classroom de google app. o Portafolio de actividades específicas en formato papel.

o Atuendo deportivo.

Como padre/madre/tutor legal del alumno/a:

Estoy enterado/a de las competencias, saberes, criterios de evaluación y calificación de la materia de Educación Física.

FIRMA: DNI:

6. Temporalización:

6.1 Unidades de programación:

1o ESO

SITUACIÓN SABERES BÁSICOS C. C.E Específica

1

Decálogo del buen EduFis/

Calentando motores

EFI.1.C.5 Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema.

EFI.1.D.1.2 Estrategias de autorregulación individual y colectiva para afrontar desafíos.

EFI. 1.D.2.1 Conductas prosociales en situaciones motrices. EFI. 1.A.1.6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

3 1

3.2 3.3 1.3

2

¿Jugamos a ponernos en forma?

EFI.1.A.1.1 Tasa mínima de actividad física diaria y semanal. EFI.1.A.1.2 Adecuación del volumen y la intensidad a las características personales.

EFI.1.A.2 Salud social

EFI.1.C.3.Capacidades condicionales: desarrollo de las

1 2

1.1 1.2 1.5 2.3

capacidades físicas orientadas a la salud.

3

EFI.1.B.5 Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

¿Cómo podemos EFI.1.A.1.4 Educación postural: técnicas de descarga postural, tener una respiración y relajación

espaldasana? EFI.1.A.1.5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.

1

1.2 1.6

4

Proyecto Circo

EFI.1.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante situaciones motrices.

EFI.1.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores

EFI.1.D.1.2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo.

EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos.

2 3

2.1 2.3 3.2

5

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

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

4

4.1 4.2

6

Olimpiadas gimnásticas

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

EFI.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.

EFI.1.C.2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos.

EFI.1.A.3.1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante situaciones motrices.

1 2

1.3 2.1 2.3

7

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

Feria del deporte estrategias básicas de ataque y defensa en diferentes alternativo: situaciones motrices en deportes de colaboración-oposición

invasión con y sin interacción con un móvil

(balonmano), EFI.1.C.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la cancha dividida técnica en actividades deportivas.

(paladós) y bate EFl.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.
EFl.1.D.1.1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
EFl.1.D.2.2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
EFl.1.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

2 3

2.2 2.3 3.1

8

Sobre ruedas

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

EFl.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas. EFl.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad.

EFl.1.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano.

1 5

1.3 1.4 5.1 5.2

9

Juegos de aventuras

EFl.1.B.7.3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas

EFl.1.F.2. Nuevos espacios y prácticas deportivas. EFl.1.F.3. Utilización de espacios urbanos y naturales desde la motricidad.

EFl.1.F.4. Análisis del riesgo en las prácticas físico-deportivas en el medio natural y urbano.

1 5

1.4 5.1 5.2

10

Proyecto representando con mi cuerpo

EFl.1.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.

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

4

4.3

6.2 Situaciones de aprendizaje:

7. Actividades complementarias y extraescolares:

1o ESO

1 trimestre

2o trimestre

- ACTIVIDAD VISITA A BAELO CLAUDIA CON DEPARTAMENTO DE HISTORIA Y ACTIVIDADES EN LA PLAYA. APROXIMADAMENTE DEL 3 AL 6 DE MARZO DE 2026.. FABIO, DIEGO Y DEPARTAMENTO DE HISTORIA

- TODO EL NIVEL DE 1o DE ESO

3 trimestre

8. Atención a la diversidad y a las diferencias individuales:

8.1. Medidas generales:

- Aprendizaje por proyectos.

8.2. Medidas específicas:

- Programas de refuerzo del aprendizaje.

8.3. Observaciones:

Documento adjunto: _1 ESO Programacioç.n.docx.pdf Fecha de subida: 26/10/25

9. Descriptores operativos:

Competencia clave: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.	
Descriptores operativos:	
STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios de la actividad matemática en situaciones habituales de la realidad y aplica procesos de razonamiento y estrategias de resolución de problemas, reflexionando y comprobando las soluciones obtenidas.	
STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.	
STEM3. Realiza proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, buscando soluciones, de manera creativa e innovadora, mediante el trabajo en equipo a los problemas a los que se enfrenta, facilitando la participación de todo el grupo, favoreciendo la resolución pacífica de conflictos y modelos de convivencia para avanzar hacia un futuro sostenible.	
STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes centrados en el análisis y estudios de casos vinculados a experimentos, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos, en diferentes formatos (tablas, diagramas, gráficos, fórmulas, esquemasç) y aprovechando de forma crítica la cultura digital, usando el lenguaje matemático apropiado, para adquirir, compartir y transmitir nuevos conocimientos.	
STEM5. Aplica acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y cuidar el medio ambiente y los seres vivos, identificando las normas de seguridad desde modelos o proyectos que promuevan el desarrollo sostenible y utilidad social, con objeto de fomentar la mejora de la calidad de vida, a través de propuestas y conductas que reflejen la sensibilización y la gestión sobre el consumo responsable.	
Competencia clave: Competencia emprendedora.	
Descriptores operativos:	
CE1. Se inicia en el análisis y reconocimiento de necesidades y hace frente a retos con actitud crítica, valorando las posibilidades de un desarrollo sostenible, reflexionando sobre el impacto que puedan generar en el entorno, para plantear ideas y soluciones originales y sostenibles en el ámbito social, educativo y profesional.	
CE2. Identifica y analiza las fortalezas y debilidades propias, utilizando estrategias de autoconocimiento, comprendiendo los elementos económicos y financieros elementales y aplicándolos a actividades y situaciones concretas, usando destrezas básicas que le permitan la colaboración y el trabajo en equipo y le ayuden a resolver problemas de la vida diaria para poder llevar a cabo experiencias emprendedoras que generen valor.	
CE3. Participa en el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas, así como en la realización de tareas previamente planificadas e interviene en procesos de toma de decisiones que puedan surgir, considerando el proceso realizado y el resultado obtenido para la creación de un modelo emprendedor e innovador, teniendo en cuenta la experiencia como una oportunidad para aprender.	
Competencia clave: Competencia personal, social y de aprender a aprender.	
Descriptores operativos:	
CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la	

búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.
CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.
CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.
CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.
CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

Competencia clave: Competencia ciudadana.

Descriptorios operativos:

CC1. Comprende ideas y cuestiones relativas a la ciudadanía activa y democrática, así como a los procesos históricos y sociales más importantes que modelan su propia identidad, tomando conciencia de la importancia de los valores y normas éticas como guía de la conducta individual y social, participando de forma respetuosa, dialogante y constructiva en actividades grupales en cualquier contexto.
CC2. Conoce y valora positivamente los principios y valores básicos que constituyen el marco democrático de convivencia de la Unión Europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando, de manera progresiva, en actividades comunitarias de trabajo en equipo y cooperación que promuevan una convivencia pacífica, respetuosa y democrática de la ciudadanía global, tomando conciencia del compromiso con la igualdad de género, el respeto por la diversidad, la cohesión social y el logro de un desarrollo sostenible.
CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.
CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia y ecoddependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales locales y globales, promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Competencia clave: Competencia en comunicación lingüística.

Descriptorios operativos:

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal, iniciándose progresivamente en el uso de la coherencia, corrección y adecuación en diferentes ámbitos personal, social y educativo y participa de manera activa y adecuada en interacciones comunicativas, mostrando una actitud respetuosa, tanto para el intercambio de información y creación de conocimiento como para establecer vínculos personales.
CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud reflexiva textos orales, escritos, signados o multimodales de relativa complejidad correspondientes a diferentes ámbitos personal, social y educativo, participando de manera activa e intercambiando opiniones en diferentes contextos y situaciones para construir conocimiento.
CCL3. Localiza, selecciona y contrasta, siguiendo indicaciones, información procedente de diferentes fuentes y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla de manera creativa, valorando aspectos más significativos relacionados con los objetivos de lectura, reconociendo y aprendiendo a evitar los riesgos de desinformación y adoptando un punto de vista crítico y personal con la propiedad intelectual.
CCL4. Lee de manera autónoma obras diversas adecuadas a su edad y selecciona las más cercanas a sus propios gustos e intereses, reconociendo muestras relevantes del patrimonio literario como un modo de simbolizar la experiencia individual y colectiva, interpretando y creando obras con intención literaria, a partir de modelos dados, reconociendo la lectura como fuente de enriquecimiento cultural y disfrute personal.
CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.

Competencia clave: Competencia plurilingüe.
Descriptorios operativos:
CP1. Usa con cierta eficacia una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas breves, sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos y frecuentes de los ámbitos personal, social y educativo.
CP2. A partir de sus experiencias, utiliza progresivamente estrategias adecuadas que le permiten comunicarse entre distintas lenguas en contextos cotidianos a través del uso de transferencias que le ayuden a ampliar su repertorio lingüístico individual.
CP3. Conoce, respeta y muestra interés por la diversidad lingüística y cultural presente en su entorno próximo, permitiendo conseguir su desarrollo personal y valorando su importancia como factor de diálogo, para mejorar la convivencia y promover la cohesión social.
Competencia clave: Competencia digital.
Descriptorios operativos:
CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.
CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.
CD3. Participa y colabora a través de herramientas o plataformas virtuales que le permiten interactuar y comunicarse de manera adecuada a través del trabajo cooperativo, compartiendo contenidos, información y datos, para construir una identidad digital adecuada, reflexiva y cívica, mediante un uso activo de las tecnologías digitales, realizando una gestión responsable de sus acciones en la red.
CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.
CD5. Desarrolla, siguiendo indicaciones, algunos programas, aplicaciones informáticas sencillas y determinadas soluciones digitales que le ayuden a resolver problemas concretos y hacer frente a posibles retos propuestos de manera creativa, valorando la contribución de las tecnologías digitales en el desarrollo sostenible, para poder llevar a cabo un uso responsable y ético de las mismas.
Competencia clave: Competencia en conciencia y expresión culturales.
Descriptorios operativos:
CCEC1. Conoce y aprecia con sentido crítico los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, tomando conciencia de la importancia de su conservación, valorando la diversidad cultural y artística como fuente de enriquecimiento personal.
CCEC2. Reconoce, disfruta y se inicia en el análisis de las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, desarrollando estrategias que le permitan distinguir tanto los diversos canales y medios como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones, desarrollando, de manera progresiva, su autoestima y creatividad en la expresión, a través de su propio cuerpo, de producciones artísticas y culturales, mostrando empatía, así como una actitud colaborativa, abierta y respetuosa en su relación con los demás.
CCEC4. Conoce y se inicia en el uso de manera creativa de diversos soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, seleccionando las más adecuadas a su propósito, para la creación de productos artísticos y culturales tanto de manera individual como colaborativa y valorando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral.

10. Competencias específicas:

Denominación
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.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
EFI.1.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
EFI.1.4.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.
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 de preservar el entorno natural de Andalucía.

11. Criterios de evaluación:

Competencia específica: 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.

Criterios de evaluación:

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 corporal.

Método de calificación: Media aritmética.

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 práctica motriz saludable y responsable.

Método de calificación: Media aritmética.

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 riesgo.

Método de calificación: Media aritmética.

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.

Método de calificación: Media aritmética.

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.

Método de calificación: Media aritmética.

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.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFI.1.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Criterios de evaluación:

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 resiliencia.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.1.2.2. 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 y a la lógica interna en contextos de actuación reales o simulados, reflexionando sobre los resultados obtenidos.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.1.2.3. Iniciarse en la muestra de evidencias de control y dominio corporal y 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.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFI.1.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Criterios de evaluación:

EFI.1.3.1. Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas, y gestionando positivamente la competitividad en contextos diversos.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.1.3.2. 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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.1.3.3.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, ético, 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 respetando al propio cuerpo y al de los demás.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFI.1.4.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.

Criterios de evaluación:

EFI.1.4.1.Gestionar la participación en juegos propios de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.1.4.2.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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.1.4.3.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.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: 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 de preservar el entorno natural de Andalucía.

Criterios de evaluación:

EFI.1.5.1.Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir e iniciando una conciencia sobre su huella ecológica.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.1.5.2.Practicar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano, siguiendo las normas de seguridad individuales y colectivas marcadas.

Método de calificación: Media aritmética.

12. Sáberes básicos:

A. Vida activa y saludable

1. Salud física.

1. Tasa mínima de actividad física diaria y semanal.
2. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.
3. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.
4. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.
5. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.
6. Cuidado del cuerpo: calentamiento general autónomo.

2. Salud social.

1. Efectos sobre la salud de malos hábitos vinculados a comportamientos sociales.
2. Análisis crítico de los estereotipos corporales, de género y competencia motriz, y de los comportamientos violentos e incitación al odio en el deporte.

3. Salud mental.

1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.
2. La actividad física como fuente de disfrute, liberación de tensiones, cohesión social y superación personal.
B. Organización y gestión de la actividad física.
7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
1. Calzado deportivo y ergonomía.
2. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
3. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
4. Técnica PAS (proteger, avisar, socorrer). Protocolo 112.
1. Elección de la práctica física: gestión de las situaciones de competición en base a criterios de lógica, respeto al rival y motivación.
2. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas de higiene como elemento imprescindible en contextos de práctica de la actividad física y deportiva.
3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
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.
6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
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.
2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
3. Capacidades perceptivo-motrices en el contexto de la práctica deportiva condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
6. Actitud crítica ante elementos del entorno que supongan obstáculos a la actividad universal y la movilidad activa, autónoma, saludable y segura.
7. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
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.
1. Gestión emocional.
1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.
4. Reconocimiento y concienciación emocional.
2. Habilidades sociales.
1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
3. Funciones de arbitraje deportivo.
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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
E. Manifestaciones de la cultura motriz.
1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural.
2. Los juegos y las danzas como manifestación de la interculturalidad.
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.

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

13. Vinculación de las competencias específicas con las competencias clave:

		CC1	CC2	CC3	CC4	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CE1	CE2	CE3	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CP1	CP2	CP3
EFI.1.1						X	X		X							X								X				X		X		X			
EFI.1.2												X	X																						
EFI.1.3			X															X										X		X		X			
EFI.1.4		X	X					X											X	X	X	X													X
EFI.1.5				X	X	X					X		X														X								

Leyenda competencias clave	
Código	Descripción
CC	Competencia ciudadana.
CD	Competencia digital.
CE	Competencia emprendedora.
CCL	Competencia en comunicación lingüística.
CCEC	Competencia en conciencia y expresión culturales.
STEM	Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
CPSAA	Competencia personal, social y de aprender a aprender.
CP	Competencia plurilingüe.

CONCRECIÓN ANUAL

2º de E.S.O. Educación Física

1. Evaluación inicial:

B.1 Evaluación inicial

La Orden 30 de mayo de 2023 define la evaluación inicial como: evaluación de carácter diagnóstico que se realiza al comienzo de curso con la finalidad de obtener información para ajustar la respuesta educativa más adecuada de manera personalizada.

En nuestro caso la evaluación inicial la llevaremos a cabo a través de nuestra situación de aprendizaje número 1. En esta situación trabajamos diferentes juegos y desafíos físicos cooperativos en el que se necesitan aplicar habilidades motrices específicas que están íntimamente relacionadas con habilidades que vamos a trabajar posteriormente. Nuestra evaluación inicial nos permite realizar un diagnóstico de cada uno de nuestros grupos. En este caso, podemos analizar la tendencia a la participación activa y respeto de reglas así como la capacidad de trabajar en equipo y resolver problemas de manera conjunta a través del diálogo. Por su parte, también realizamos test de condición física que nos facilitan una información muy valiosa sobre el estado de condición física de nuestro alumnado.

2. Principios Pedagógicos:

En la Educación Física andaluza, los principios del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) se aplican a través del marco normativo autonómico (Decreto 102/2023 de Secundaria). La Junta de Andalucía integra el DUA para garantizar una educación inclusiva que se adapte a las necesidades, capacidades e intereses de cada alumno. Los tres principios fundamentales del DUA en Educación Física son:

¿ Múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje):

¿ Fomento de la motivación: El profesorado debe utilizar actividades variadas y contextualizadas que capten el interés del alumnado, relacionando el deporte y la actividad física con la vida cotidiana y la cultura andaluza, como los juegos tradicionales.

¿ Autoconocimiento y autoestima: La enseñanza debe promover el desarrollo integral del alumnado, mejorando la autoestima y el autoconocimiento a través de la actividad física.

¿ Diversidad de intereses: Se ofrecen programas deportivos escolares que atienden a la diversidad de necesidades e intereses, haciendo especial énfasis en la participación de colectivos vulnerables o con discapacidad.

¿ Múltiples medios de representación (el qué del aprendizaje):

¿ Contenidos accesibles: Se presenta la información de diferentes maneras para facilitar su comprensión, como explicaciones visuales, demostraciones prácticas, o el uso de recursos digitales.

¿ Adaptación de la información: En la Educación Física, esto se traduce en ofrecer diversas formas de percibir y entender las reglas de un juego, las técnicas de un movimiento, o la importancia de los hábitos saludables.

¿ Contextualización: Se abordan conceptos teóricos de forma práctica, como cálculos sobre tiempos o ritmo cardíaco, o la interpretación de mapas en actividades en el medio natural.

¿ Múltiples medios de acción y expresión (el cómo del aprendizaje):

¿ Flexibilidad en la práctica: Se ofrecen diversas opciones para que el alumnado demuestre su aprendizaje, permitiendo diferentes vías para realizar las tareas, adaptando los materiales o el ritmo.

¿ Habilidades de planificación: Se apoyan las habilidades derivadas de las funciones ejecutivas, como la planificación de estrategias en el juego, la capacidad de adaptación o la gestión del tiempo.

¿ Evaluación variada: La evaluación es inclusiva y se adapta a las necesidades del alumnado, valorando no solo el rendimiento físico, sino también el esfuerzo, el trabajo en equipo y la deportividad.

3. Aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje:

Todas las unidades de aprendizaje están realizadas en formato de situación de aprendizaje, tal y como se pueden ver registradas en la plataforma Séneca. En este sentido, se incluirán aproximadamente tres situaciones de aprendizaje por trimestre. Esto se podrá ver reflejado más adelante en la secuenciación.

En cuanto a la aplicación del Bilingüismo, se integrará dentro de cada situación de aprendizaje, de diferentes formas: uso del vocabulario específico de la unidad e inglés, comprensión de las explicaciones en inglés, desarrollo de actividades, etc. Esto se puede apreciar al final de la programación en el anexo bilingüe.

4. Materiales y recursos:

Los materiales que se emplean en Educación Física son muy variados, ya que contamos con materiales específicos en función del deporte o actividad que estemos desempeñando. Dentro de estos materiales podemos diferenciar los siguientes:

¿ Material específico de deportes (balonmano, voleibol, baloncesto, fútbol...

¿ Material de condición física (mancuernas, combas, bandas elásticas...)

¿ Material alternativo y de ocio (freesbes, juegos populares...)

En cuanto a los recursos, podemos diferenciar los recursos materiales de los digitales, como el uso de google classroom y otros recursos didácticos como las distintas lecturas recomendadas para el plan lector. Podemos encontrar algunas lecturas de referencia como las siguientes:

¿ Mitos y falsas creencias en la actividad física. INDE.

¿ Superhéroes de incognito. Cydonia

¿ Deportes alternativos en Educación Física. INDE

5. Evaluación: criterios de calificación y herramientas:

La evaluación se realizará de forma criterial, continua, formativa, integradora y objetiva. Los criterios serán los que marca la ley para cada curso. Al principio de cada curso se les explicará al alumnado y se les enviará a los padres a través de Pasen en el siguiente formato:

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2025-26 I.E.S. Ciudad de Hércules (CHICLANA DE LA FRONTERA) CURSO: 2o ESO

El marco curricular de esta etapa educativa se regulará teniendo en cuenta lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, el Real Decreto 217/2022, Orden de 30 de mayo de 2023 y Decreto 102/2023 de 9 de mayo.

Contenidos

1o TRIMESTRE

2o TRIMESTRE

3o TRIMESTRE

1. Derrotamos a deescooperator (juegos cooperativos). (3.1, 3.2)

2. Derrotamos al clan Sedentakus (trabajo de resistencia aeróbica). (1.1, 1.2, 1.3)

3. Guerreros fortius (trabajo de fuerza). (1.2, 1.6, 2.3)

4. Proyecto circo (cariocas y diávolo). (2.1, 2.3, 3.2)

5. ¿Nos alimentamos de manera saludable? (1.2, 1.6)

6. Juegos Olímpicos (Atletismo). (1.5, 2.3, 3.1)

7-8. Feria del Deporte de Invasión y canchadividida(Baloncesto y Pickleball¿). (2.2, 2.3, 3.1, 3.2, 4.2)

9. Deportes de lucha (Sumo e iniciación al Judo). (1.4, 2.2, 3.1)

10. Mi circuito de Parkour (agilidad y habilidades motrices específicas). (1.3, 2.3, 5.1, 5.2)

11. Proyecto representando con mi cuerpo (teatro y representación/ coreografías). (4.1, 4.3)

Nota: La distribución de los diferentes contenidos pueden sufrir variaciones temporales durante el curso.

Competencias específicas y criterios de evaluación

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

1.1 Establecer y organizar secuencias sencillas de actividad física, orientada al concepto integral de salud y a estilo de vida activo, a partir de una valoración del nivel inicial, aplicando con progresiva autonomía Instrumentos de autoevaluación para ello, respetando y aceptando...

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

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

1.4. Identificar y actuar ante situaciones relacionadas con accidentes derivados de la práctica de actividad física de acuerdo a los protocolos de intervención.

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

1.6. 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.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas y coordinativas, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas y para consolidar actitudes de superación, y resiliencia.

2.1 Desarrollar proyectos motores sencillos de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo...

2.2. Interpretar y actuar correctamente con una interpretación aceptable en contextos motrices variados, aplicando

principios básicos de la toma de decisiones en situaciones lúdicas, juegos modificados y actividades deportivas...

2.3. Evidenciar cierto grado de control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad...

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos.

3.1 Practicar una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las actitudes antideportivas...

3.2. Cooperar en la práctica de diferentes producciones motrices, especialmente a través de juegos, para alcanzar el logro individual y grupal...

3.3. Hacer uso con progresiva autonomía de habilidades sociales, diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad...

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.

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

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

4.3 Utilizar intencionadamente y con progresiva autonomía el cuerpo como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas...

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 para contribuir activamente a la conservación del medio natural.

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

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

o El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, de manera prioritaria, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje en relación con los criterios de evaluación.

o La evaluación del proceso de aprendizaje será continua, formativa e integradora.

o Se promoverá el uso generalizado de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje que permitan la valoración objetiva de todo el alumnado. En este sentido, destacamos como principales instrumentos de evaluación: registro anecdótico y sistemático de la participación activa mediante escalas de valoración, listas de control, rúbricas, pruebas de ejecución, proyectos y exámenes escritos.

OBSERVACIONES

Durante el desarrollo del curso escolar se introducirán aquellos contenidos de Educación Física que el Departamento considere, así como la modificación temporal de éstos, en beneficio de la calidad del proceso de enseñanza- aprendizaje en esta asignatura.

RECUPERACIÓN DE MATERIA PENDIENTE

o Aquellos alumnos/as que hayan promocionado de curso sin haber superado la materia de Educación Física seguirá un plan de refuerzo, que será revisado periódicamente.

Este alumno/a deberá superar las evaluaciones correspondientes a dicho plan.

RECURSOS DE LA MATERIA

o Cuenta de correo GMAIL.

o Apuntes teóricos-prácticos facilitados al alumnado en la plataforma Classroom de google app. o Portafolio de actividades específicas en formato papel.

o Atuendo deportivo.

Como padre/madre/tutor legal del alumno/a:

Estoy enterado/a de las competencias, saberes, criterios de evaluación y calificación de la materia de Educación Física.

FIRMA: DNI:

6. Temporalización:

6.1 Unidades de programación:

No SITUACIÓN SABERES BÁSICOS C. C.E Específica

1 Derrotamos a descooperator

(Juegos cooperativos)

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.

3

3.1

3.2

2

EFI.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la Derrotamos al tarea.

clan Sedentakus EFI.2.A.1.6. Características de las actividades físicas (Trabajo lúdico de saludables.

resistencia EFI.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad aeróbica) física.

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

1

1.1

1.2

2

2.3

3

EFI.2.A.1.1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea.

EFI.2.A.1.4. Musculatura del core (zona media o

Guerreros lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la Fortius postura.

(Trabajo lúdico de EFI.2.A.1.5 Pautas para tratar el dolor muscular de origen la fuerza) retardado.

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

EFI.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.

1

1.2

1.6

2

2.3

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

4

Proyecto Circo

(Pelotas malabaresy comba)

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.1.1. 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.4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.

2

2.1 2.3

3

3.2

5

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

alimentamos de EFI.2.B.4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad manera física.

saludable? 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.

1

1.2

1.6

6

Juegos Olímpicos (Atletismo)

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

prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.

EFI.2.D.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones. 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.C.2 Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.

2
2.3
3
3.1
7 8 9

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

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

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

deporte: EFI.2.D.1.El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, invasión, cancha indicios y manifestaciones.

EFI.2.D.2.2. Respeto a las reglas:

dividida y lucha las reglas de juego como elemento de integración social. (Baloncesto, EFI.2.D.2.3. Funciones de arbitraje deportivo.

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

EFI.2.D.2.4. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices.

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.

2 3 4
2.2 2.3 3.1 3.2 4.2

10

Mi circuito de Parkour (Agilidad y habilidades motrices específicas)

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

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.

1
1.3
2
2.3
5
5.1 5.2
11

Proyecto representando con mi cuerpo (Teatro y representación/ coreografías)

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.5. Creatividad motriz.

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

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

4
4.1 4.3

6.2 Situaciones de aprendizaje:

7. Actividades complementarias y extraescolares:

- INICIACIÓN AL ATLETISMO 1 (ESTADIO DE ATLETISMO): 17 MARZO 2026:
(9:00-11:00 2o ESO A) / (11:00- 13:00) 2o ESO B) /
RESERVADO CAMPO FÚTBOL HUERTA MATA / RAFA
- INICIACIÓN AL ATLETISMO 2 (ESTADIO DE ATLETISMO): 20 MARZO 2026
(9:00-11:00 2o ESO C) / (11:00- 13:00) 2o ESO D) /
RESERVADO CAMPO FÚTBOL HUERTA MATA / RAFA
- INICIACIÓN AL ATLETISMO 3 (ESTADIO DE ATLETISMO): 24 MARZO 2026 (9:00-11:00 2o ESOE)/ RAFA

8. Atención a la diversidad y a las diferencias individuales:

8.1. Medidas generales:

- Aprendizaje por proyectos.

8.2. Medidas específicas:

- Adaptaciones de acceso al currículo para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.
- Programas de refuerzo del aprendizaje.

8.3. Observaciones:

Documento adjunto: 2º ESO programación -.docx.pdf Fecha de subida: 26/10/25

9. Descriptores operativos:

Competencia clave: Competencia en conciencia y expresión culturales.
Descriptores operativos:
CCEC1. Conoce y aprecia con sentido crítico los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, tomando conciencia de la importancia de su conservación, valorando la diversidad cultural y artística como fuente de enriquecimiento personal.
CCEC2. Reconoce, disfruta y se inicia en el análisis de las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, desarrollando estrategias que le permitan distinguir tanto los diversos canales y medios como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones, desarrollando, de manera progresiva, su autoestima y creatividad en la expresión, a través de de su propio cuerpo, de producciones artísticas y culturales, mostrando empatía, así como una actitud colaborativa, abierta y respetuosa en su relación con los demás.
CCEC4. Conoce y se inicia en el uso de manera creativa de diversos soportes y técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, seleccionando las más adecuadas a su propósito, para la creación de productos artísticos y culturales tanto de manera individual como colaborativa y valorando las oportunidades de desarrollo personal, social y laboral.
Competencia clave: Competencia plurilingüe.
Descriptores operativos:
CP1. Usa con cierta eficacia una lengua, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a necesidades comunicativas breves, sencillas y predecibles, de manera adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a situaciones y contextos cotidianos y frecuentes de los ámbitos personal, social y educativo.
CP2. A partir de sus experiencias, utiliza progresivamente estrategias adecuadas que le permiten comunicarse

entre distintas lenguas en contextos cotidianos a través del uso de transferencias que le ayuden a ampliar su repertorio lingüístico individual.

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

Competencia clave: Competencia ciudadana.

Descriptorios operativos:

CC1. Comprende ideas y cuestiones relativas a la ciudadanía activa y democrática, así como a los procesos históricos y sociales más importantes que modelan su propia identidad, tomando conciencia de la importancia de los valores y normas éticas como guía de la conducta individual y social, participando de forma respetuosa, dialogante y constructiva en actividades grupales en cualquier contexto.

CC2. Conoce y valora positivamente los principios y valores básicos que constituyen el marco democrático de convivencia de la Unión Europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando, de manera progresiva, en actividades comunitarias de trabajo en equipo y cooperación que promuevan una convivencia pacífica, respetuosa y democrática de la ciudadanía global, tomando conciencia del compromiso con la igualdad de género, el respeto por la diversidad, la cohesión social y el logro de un desarrollo sostenible.

CC3. Reflexiona y valora sobre los principales problemas éticos de actualidad, desarrollando un pensamiento crítico que le permita afrontar y defender las posiciones personales, mediante una actitud dialogante basada en el respeto, la cooperación, la solidaridad y el rechazo a cualquier tipo de violencia y discriminación provocado por ciertos estereotipos y prejuicios.

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia y ecoddependencia con el entorno a través del análisis de los principales problemas ecosociales locales y globales, promoviendo estilos de vida comprometidos con la adopción de hábitos que contribuyan a la conservación de la biodiversidad y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Competencia clave: Competencia personal, social y de aprender a aprender.

Descriptorios operativos:

CPSAA1. Toma conciencia y expresa sus propias emociones afrontando con éxito, optimismo y empatía la búsqueda de un propósito y motivación para el aprendizaje, para iniciarse, de manera progresiva, en el tratamiento y la gestión de los retos y cambios que surgen en su vida cotidiana y adecuarlos a sus propios objetivos.

CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes para la salud, desarrolla hábitos encaminados a la conservación de la salud física, mental y social (hábitos posturales, ejercicio físico, control del estrés), e identifica conductas contrarias a la convivencia, planteando distintas estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Reconoce y respeta las emociones, experiencias y comportamientos de las demás personas y reflexiona sobre su importancia en el proceso de aprendizaje, asumiendo tareas y responsabilidades de manera equitativa, empleando estrategias cooperativas de trabajo en grupo dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.

CPSAA4. Reflexiona y adopta posturas críticas sobre la mejora de los procesos de autoevaluación que intervienen en su aprendizaje, reconociendo el valor del esfuerzo y la dedicación personal, que ayuden a favorecer la adquisición de conocimientos, el contraste de información y la búsqueda de conclusiones relevantes.

CPSAA5. Se inicia en el planteamiento de objetivos a medio plazo y comienza a desarrollar estrategias que comprenden la auto y coevaluación y la retroalimentación para mejorar el proceso de construcción del conocimiento a través de la toma de conciencia de los errores cometidos.

Competencia clave: Competencia digital.

Descriptorios operativos:

CD1. Realiza, de manera autónoma, búsquedas en internet, seleccionando la información más adecuada y relevante, reflexiona sobre su validez, calidad y fiabilidad y muestra una actitud crítica y respetuosa con la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona su entorno personal digital de aprendizaje, integrando algunos recursos y herramientas digitales e iniciándose en la búsqueda y selección de estrategias de tratamiento de la información, identificando la más adecuada según sus necesidades para construir conocimiento y contenidos digitales creativos.

CD3. Participa y colabora a través de herramientas o plataformas virtuales que le permiten interactuar y comunicarse de manera adecuada a través del trabajo cooperativo, compartiendo contenidos, información y datos, para construir una identidad digital adecuada, reflexiva y cívica, mediante un uso activo de las tecnologías digitales, realizando una gestión responsable de sus acciones en la red.

CD4. Conoce los riesgos y adopta, con progresiva autonomía, medidas preventivas en el uso de las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, tomando conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, responsable, seguro y saludable de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla, siguiendo indicaciones, algunos programas, aplicaciones informáticas sencillas y determinadas soluciones digitales que le ayuden a resolver problemas concretos y hacer frente a posibles retos propuestos de manera creativa, valorando la contribución de las tecnologías digitales en el desarrollo sostenible, para poder llevar a cabo un uso responsable y ético de las mismas.

Competencia clave: Competencia en comunicación lingüística.

Descriptores operativos:

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal, iniciándose progresivamente en el uso de la coherencia, corrección y adecuación en diferentes ámbitos personal, social y educativo y participa de manera activa y adecuada en interacciones comunicativas, mostrando una actitud respetuosa, tanto para el intercambio de información y creación de conocimiento como para establecer vínculos personales.

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

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

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

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la gestión dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, identificando y aplicando estrategias para detectar usos discriminatorios, así como rechazar los abusos de poder, para favorecer un uso eficaz y ético de los diferentes sistemas de comunicación.

Competencia clave: Competencia emprendedora.

Descriptores operativos:

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

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

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

Competencia clave: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

Descriptores operativos:

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

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos observados que suceden en la realidad más cercana, favoreciendo la reflexión crítica, la formulación de hipótesis y la tarea investigadora, mediante la realización de experimentos sencillos, a través de un proceso en el que cada uno asume la responsabilidad de su aprendizaje.

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

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

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

10. Competencias específicas:

Denominación

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.

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 resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

EFI.2.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

EFI.2.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando 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.

EFI.2.5.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.

11. Criterios de evaluación:

Competencia específica: 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.

Criterios de evaluación:

EFI.2.1.1.Establecer y organizar secuencias 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 intensidad corporal y la de los demás.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.2.1.2.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.

Método de calificación: Media aritmética.

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.

Método de calificación: Media aritmética.

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.

Método de calificación: Media aritmética.

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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.2.1.6.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.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: 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 resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Criterios de evaluación:

EFI.2.2.1.Desarrollar proyectos y aplicaciones 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.

Método de calificación: Media aritmética.

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 y a la lógica interna en contextos reales o simulados.

Método de calificación: Media aritmética.

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 progresiva autonomía.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFI.2.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Criterios de evaluación:
EFI.2.3.1.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. Método de calificación: Media aritmética.
EFI.2.3.2.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. Método de calificación: Media aritmética.
EFI.2.3.3.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, ético, 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. Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFI.2.4.Practicar, analizar y valorar distintas manifestaciones de la cultura motriz aprovechando las posibilidades y recursos expresivos que ofrecen el cuerpo y el movimiento y profundizando en las consecuencias del deporte como fenómeno social, analizando 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.

Criterios de evaluación:
EFI.2.4.1.Practicar y apreciar las manifestaciones artístico expresivas de Andalucía, favoreciendo su conservación y valorando sus orígenes, evolución e influencia en las sociedades contemporáneas. Método de calificación: Media aritmética.
EFI.2.4.2.Analizar objetivamente 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. Método de calificación: Media aritmética.
EFI.2.4.3.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. Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFI.2.5.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.

Criterios de evaluación:
EFI.2.5.1.Participar en actividades físico-deportivas sencillas en entornos naturales de Andalucía, terrestres o acuáticos, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando el impacto ambiental que estas puedan producir y siendo conscientes de su huella ecológica. Método de calificación: Media aritmética.
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. Método de calificación: Media aritmética.

12. Sáberes básicos:

A. Vida activa y saludable.
1. Salud física.
1. Adecuación del volumen y la intensidad de la tarea a las características personales.
2. Alimentación saludable y valor nutricional de los alimentos, alimentación y actividad física.
3. Educación postural: técnicas básicas de descarga postural, respiración y relajación.
4. Musculatura del core (zona media o lumbo-pélvica) y su relación con el mantenimiento de la postura.
5. Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.

6. Características de las actividades físicas saludables.
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.
1. 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.
3. Salud mental.
1. Aceptación de limitaciones y posibilidades de mejora ante las situaciones motrices.
2. Reflexión sobre actitudes negativas hacia la actividad física derivadas de ideas preconcebidas, prejuicios, estereotipos o experiencias negativas.
3. Trastornos alimenticios asociados a la práctica de la actividad física y deporte.
B. Organización y gestión de la actividad física.
7. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
1. Medidas de seguridad en actividades físicas dentro y fuera del centro escolar.
2. Actuaciones básicas ante accidentes durante la práctica de actividades físicas.
3. Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar).
1. Preparación de la práctica motriz: autoconstrucción de materiales como complemento y alternativa en la práctica de actividad física y deporte.
2. La higiene como elemento imprescindible en la práctica de actividad física y deportiva.
3. Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.
4. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
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.
6. Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
C. Resolución de problemas en situaciones motrices.
1. Toma de decisiones.
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.
2. Pautas grupales para optimizar los recursos motrices del grupo de cara a la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
3. Análisis de movimientos y patrones motores del adversario para actuar en consecuencia en situaciones motrices de persecución y de interacción con un móvil.
4. Adaptación de los movimientos propios a las acciones del contrario en situaciones de oposición.
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.
2. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
1. Esquema corporal: integración de los diferentes aspectos coordinativos, espaciales y temporales en determinadas secuencias motrices y/o deportivas.
3. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
1. Capacidades condicionales: desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
1. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas.
5. Creatividad motriz: resolución de retos y situaciones problema de forma original, tanto individualmente como en grupo.
1. 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.
1. Gestión emocional.
1. El estrés en situaciones motrices. Sensaciones, indicios y manifestaciones.
2. Estrategias de autorregulación individual y colectiva del esfuerzo y la capacidad de superación para afrontar desafíos en situaciones motrices.
3. Perseverancia y tolerancia a la frustración en contextos físico-deportivos.

4. Reconocimiento y concienciación emocional.
2. Habilidades sociales.
1. Conductas prosociales en situaciones motrices colectivas: ayuda, colaboración, cooperación, empatía y solidaridad.
2. Respeto a las reglas: las reglas de juego como elemento de integración social.
3. Funciones de arbitraje deportivo.
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.
1. Usos comunicativos de la corporalidad.
1. Expresión de sentimientos y emociones en diferentes contextos.
2. Técnicas de interpretación.
2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El Flamenco.
1. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo. El Flamenco.
3. Deporte y perspectiva de género.
1. Análisis crítico. Igualdad de género en las profesiones asociadas al deporte (comentaristas, periodistas, deportistas, técnicos y técnicas, y otras).
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.
1. Consumo responsable: autoconstrucción de materiales reciclados para la práctica motriz.
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.
3. Diseño de actividades físicas en el medio natural y urbano.
4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

13. Vinculación de las competencias específicas con las competencias clave:

	CC1	CC2	CC3	CC4	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CE1	CE2	CE3	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CP1	CP2	CP3
EFi.2.1					X	X		X							X								X			X		X		X				
EFi.2.2											X	X																						
EFi.2.3			X														X									X		X		X				
EFi.2.4		X	X				X											X	X	X	X													X
EFi.2.5				X	X	X				X		X													X									

Leyenda competencias clave	
Código	Descripción
CC	Competencia ciudadana.
CD	Competencia digital.
CE	Competencia emprendedora.
CCL	Competencia en comunicación lingüística.
CCEC	Competencia en conciencia y expresión culturales.
STEM	Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
CPSAA	Competencia personal, social y de aprender a aprender.
CP	Competencia plurilingüe.

CONCRECIÓN ANUAL

3º de E.S.O. Educación Física

1. Evaluación inicial:

La Orden 30 de mayo de 2023 define la evaluación inicial como: evaluación de carácter diagnóstico que se realiza al comienzo de curso con la finalidad de obtener información para ajustar la respuesta educativa más adecuada de manera personalizada.

En nuestro caso la evaluación inicial la llevaremos a cabo a través de nuestra situación de aprendizaje número 1. En esta situación trabajamos diferentes juegos y desafíos físicos cooperativos en el que se necesitan aplicar habilidades motrices específicas que están íntimamente relacionadas con habilidades que vamos a trabajar posteriormente. Nuestra evaluación inicial nos permite realizar un diagnóstico de cada uno de nuestros grupos. En este caso, podemos analizar la tendencia a la participación activa y respeto de reglas así como la capacidad de trabajar en equipo y resolver problemas de manera conjunta a través del diálogo. Por su parte, también realizamos test de condición física que nos facilitan una información muy valiosa sobre el estado de condición física de nuestro alumnado.

2. Principios Pedagógicos:

En la Educación Física andaluza, los principios del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) se aplican a través del marco normativo autonómico (Decreto 102/2023 de Secundaria). La Junta de Andalucía integra el DUA para garantizar una educación inclusiva que se adapte a las necesidades, capacidades e intereses de cada alumno. Los tres principios fundamentales del DUA en Educación Física son:

¿ Múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje):

¿ Fomento de la motivación: El profesorado debe utilizar actividades variadas y contextualizadas que capten el interés del alumnado, relacionando el deporte y la actividad física con la vida cotidiana y la cultura andaluza, como los juegos tradicionales.

¿ Autoconocimiento y autoestima: La enseñanza debe promover el desarrollo integral del alumnado, mejorando la autoestima y el autoconocimiento a través de la actividad física.

¿ Diversidad de intereses: Se ofrecen programas deportivos escolares que atienden a la diversidad de necesidades e intereses, haciendo especial énfasis en la participación de colectivos vulnerables o con discapacidad.

¿ Múltiples medios de representación (el qué del aprendizaje):

¿ Contenidos accesibles: Se presenta la información de diferentes maneras para facilitar su comprensión, como explicaciones visuales, demostraciones prácticas, o el uso de recursos digitales.

¿ Adaptación de la información: En la Educación Física, esto se traduce en ofrecer diversas formas de percibir y entender las reglas de un juego, las técnicas de un movimiento, o la importancia de los hábitos saludables.

¿ Contextualización: Se abordan conceptos teóricos de forma práctica, como cálculos sobre tiempos o ritmo cardíaco, o la interpretación de mapas en actividades en el medio natural.

¿ Múltiples medios de acción y expresión (el cómo del aprendizaje):

¿ Flexibilidad en la práctica: Se ofrecen diversas opciones para que el alumnado demuestre su aprendizaje, permitiendo diferentes vías para realizar las tareas, adaptando los materiales o el ritmo.

¿ Habilidades de planificación: Se apoyan las habilidades derivadas de las funciones ejecutivas, como la planificación de estrategias en el juego, la capacidad de adaptación o la gestión del tiempo.

¿ Evaluación variada: La evaluación es inclusiva y se adapta a las necesidades del alumnado, valorando no solo el rendimiento físico, sino también el esfuerzo, el trabajo en equipo y la deportividad.

3. Aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje:

Todas las unidades de aprendizaje están realizadas en formato de situación de aprendizaje, tal y como se pueden ver registradas en la plataforma Séneca. En este sentido, se incluirán aproximadamente tres situaciones de aprendizaje por trimestre. Esto se podrá ver reflejado más adelante en la secuenciación.

En cuanto a la aplicación del Bilingüismo, se integrará dentro de cada situación de aprendizaje, de diferentes formas: uso del vocabulario específico de la unidad e inglés, comprensión de las explicaciones en inglés, desarrollo de actividades, etc. Esto se puede apreciar al final de la programación en el anexo bilingüe.

4. Materiales y recursos:

Los materiales que se emplean en Educación Física son muy variados, ya que contamos con materiales específicos en función del deporte o actividad que estemos desempeñando. Dentro de estos materiales podemos diferenciar los siguientes:

¿ Material específico de deportes (balonmano, voleibol, baloncesto, fútbol...

¿ Material de condición física (mancuernas, combas, bandas elásticas...)

¿ Material alternativo y de ocio (freesbes, juegos populares...)

En cuanto a los recursos, podemos diferenciar los recursos materiales de los digitales, como el uso de google classroom y otros recursos didácticos como las distintas lecturas recomendadas para el plan lector. Podemos encontrar algunas lecturas de referencia como las siguientes:

¿ Mitos y falsas creencias en la actividad física. INDE.

¿ Superhéroes de incognito. Cydonia

¿ Deportes alternativos en Educación Física. INDE

5. Evaluación: criterios de calificación y herramientas:

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2025/26 I.E.S. Ciudad de Hércules (CHICLANA DE LA FRONTERA) CURSO: 3o ESO

El marco curricular de esta etapa educativa se regulará teniendo en cuenta lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, el Real Decreto 217/2022, Orden de 30 de mayo de 2023 y Decreto 102/2023 de 9 de mayo.

Situaciones de aprendizaje

1o TRIMESTRE

2o TRIMESTRE

3o TRIMESTRE

1. Pasamos la ITV (socialización desinhibición y evaluación física). (1.1, 2.3, 3.3)

2. Mejoramos el fitness cardio- respiratorio (trabajo de resistencia aeróbica). (1.1, 2.3)

3. Mejoramos el fitness muscular (trabajo de fuerza). (2.3, 1.6, 5.2)

4. Espalda sana. (1.2, 1.6)

5. Alimentación saludable.(1.2, 1.5, 1.6)

6. Primeros auxilios. (1.3, 1.4)

7. Feria del deporte alternativo.

(2.2, 3.1, 4.1)

8. Deportes de cancha dividida ¿Indiaca-tenis de mesa- tenis y pádel¿. (2.2, 3.1, 4.2)

9. Perdiendo el Norte (inicio a la Orientación Deportiva). (2.3, 5.1)

10.Deportes en la playa. (5.1)

11. Proyecto motor comba. (2.1, 3.2, 4.3)

Nota: La distribución de las diferentes situaciones de aprendizaje pueden sufrir variaciones temporales durante el curso.

Competencias específicas y criterios de evaluación

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

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.

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.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes.

1.5. Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de lo corporal, al género y a la diversidad sexual.

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.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas

y coordinativas, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas y para consolidar actitudes de superación, y resiliencia.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una

actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia.

3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas, gestionando positivamente la competitividad.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal.

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.

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.

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

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos...

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.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad para contribuir activamente a la conservación del medio natural.

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

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

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

o El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, de manera prioritaria, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas.

o Todas las competencias específicas citadas anteriormente tendrán un mismo valor. Por su parte, la totalidad de los criterios de evaluación contribuyen en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tendrán el mismo valor a la hora de determinar el grado de desarrollo de la misma.

o La evaluación del proceso de aprendizaje será continua, formativa e integradora.

o Se promoverá el uso generalizado de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje que permitan la valoración objetiva de todo el alumnado. En este sentido, destacamos como principales instrumentos de evaluación: registro anecdótico y sistemático de la participación activa mediante escalas de valoración, listas de control, rúbricas, pruebas de ejecución, proyectos y exámenes escritos.

OBSERVACIONES

Durante el desarrollo del curso escolar se introducirán aquellos saberes de Educación Física que el Departamento considere, así como la modificación temporal de éstos, en beneficio de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje en esta asignatura.

RECUPERACIÓN DE MATERIA PENDIENTE

o Aquellos alumnos/as que hayan promocionado de curso sin haber superado la materia de Educación Física seguirá un plan de refuerzo, que será revisado periódicamente.

Este alumno/a deberá superar las evaluaciones correspondientes a dicho plan.

RECURSOS DE LA MATERIA

o Cuenta de correo GMAIL.

o Apuntes teóricos-prácticos facilitados al alumnado en la plataforma Classroom de google app. o Portafolio de actividades específicas en formato papel.

o Atuendo deportivo.

Como padre/madre/tutor legal del alumno/a:

Estoy enterado/a de las competencias, saberes, criterios de evaluación y calificación de la materia de Educación Física.

FIRMA: DNI:

6. Temporalización:

6.1 Unidades de programación:

No SITUACIÓN SABERES BÁSICOS C. C.E Específica

1

Pasamos la ITV

(Socialización desinhibición y evaluación física).

EFI.3.D.1 Autorregulación emocional

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

EFI.3.A.1.1 Control de resultados y variables fisiológicas como consecuencia del ejercicio físico.

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

3 1 2

3.3 1.1 2.3

2

¿Cómo podemos mejorar el fitness cardiorrespiratorio?

(Trabajo de resistencia aeróbica)

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

EFI.3.C.3.2 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Resistencia.

EFI.3.C.3.3 Sistemas de entrenamiento.

1 2

1.1 2.3

3

¿Cómo podemos mejorar el fitness muscular?

(Trabajo de fuerza)

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

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

EFI.3.C.3.2 Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Fuerza.

EFI.3.C.3.3 Sistemas de entrenamiento.

EFI.3.F.2 Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos)

1 2 5

1.6 2.3 5.2

4

¿Cómo mantener una espalda sana?

EFI.3.A.1.4 Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.

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

1

1.2 1.6

5

¿Cómo alimentarnos de manera saludable?

EFI.3.A.1.3 Alimentación saludable (dieta mediterránea, plato de Harvard) y análisis crítico de la publicidad.

EFI.3.A.3.2. Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.

EFI.3.A.3.3. Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).

EFI.3.B.6. Uso de internet y de diversas herramientas informáticas.

1

1.2 1.5 1.6

6

¿Cómo responder ante una situación de emergencia?

EFI.3.B.8. Prevención de accidentes en las prácticas motrices.

EFI.3.B.9. Gestión del riesgo propio y del de los demás. EFI.3.B.10. Actuaciones críticas ante accidentes.

EFI.3.B.11.Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA)

EFI.3.B.12. Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares.

1

1.3 1.4

7-8

Feria del deporte alternativo y deportes de cancha dividida.

(Batería de juegos alternativos y indiana, tenis de mesa y pádel-tenis)

EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tarea 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.

EFI.3.C.1.3. Búsqueda de la acción más óptima en función de la acción.

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.3.C.1.5. Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa.

EFI.3.A.3.1. Exigencias y presiones de la competición. EFI.3.D.2.2. Respeto a las reglas

EFI.3.D.2.3. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia.

2 3 4

2.2 3.1 4.1 4.2

9

Perdiendo el Norte

(Inicio a la Orientación Deportiva)

EFI.3.C.1.1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas.

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.

2 5

2.3 5.1

10

¿Qué deportes podemos hacer en la playa?

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 naturales.

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

EFI.3.F.6. Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad.

5

5.1

11

Proyecto comba

EFI.3.B.4. Planificación y autorregulación de proyectos motores.

EFI.3.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.

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

2 3 4

2.1 3.2 4.3

6.2 Situaciones de aprendizaje:

7. Actividades complementarias y extraescolares:

- PÁDEL Y TENIS ESCOLAR 1 (PÁDEL CENTER EUROPA): 15 ABRIL 2026 (9:00-11:00 3o ESO A) / (11:00-13:00 0 3o ESO B) / RESERVADO CAMPO FÚTBOL HUERTA MATA / RAFA Y DIEGO

- PÁDEL Y TENIS ESCOLAR 2 (PÁDEL CENTER EURA): 17 ABRIL 2026 (9:00-11:00 3o ESO C) / (11:00- 13:00 3o ESO D) / RESERVADO CAMPO FÚTBOL HUERTA MATA / DIEGO

- PÁDEL Y TENIS ESCOLAR 3 (PÁDEL CENTER EUROPA): 29 ABRIL 2026 (9:00-11:00 3o ESO E) / DIEGO

8. Atención a la diversidad y a las diferencias individuales:

8.1. Medidas generales:

- Aprendizaje por proyectos.

8.2. Medidas específicas:

- Adaptaciones de acceso al currículo para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.

- Programas de refuerzo del aprendizaje.

8.3. Observaciones:

Documento adjunto: 3º ESO programación.docx.pdf Fecha de subida: 26/10/25

9. Descriptores operativos:

Competencia clave: Competencia en conciencia y expresión culturales.
Descriptores operativos:
CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.
CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.
CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.
CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.
Competencia clave: Competencia personal, social y de aprender a aprender.
Descriptores operativos:
CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.
CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.
CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.
CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.
CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.
Competencia clave: Competencia plurilingüe.
Descriptores operativos:
CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.
CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse y ampliar su repertorio lingüístico individual.

CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

Competencia clave: Competencia digital.

Descriptorios operativos:

CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia clave: Competencia ciudadana.

Descriptorios operativos:

CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.

CC2. Analiza y asume fundamentalmente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia clave: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

Descriptorios operativos:

STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos), y aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal, con ética y responsabilidad para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

Competencia clave: Competencia en comunicación lingüística.

Descriptorios operativos:

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

Competencia clave: Competencia emprendedora.

Descriptorios operativos:

CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

10. Competencias específicas:

Denominación
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.3.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.
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 comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.
EFI.3.4.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.
EFI.3.5.Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

11. Criterios de evaluación:

Competencia específica: 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.

Criterios de evaluación:

EFI.3.1.1.Establecer y organizar secuencias 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 intensidad corporal y la de los demás.

Método de calificación: Media aritmética.

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.

Método de calificación: Media aritmética.

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 preventivamente.

Método de calificación: Media aritmética.

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 auxilios.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.3.1.5.Identificar y valorar críticamente estereotipos sociales asociados al ámbito de los 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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.3.1.6.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.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: 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 superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Criterios de evaluación:

EFI.3.2.1.Desarrollar proyectos motores 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.

Método de calificación: Media aritmética.

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 soluciones y resultados obtenidos.

Método de calificación: Media aritmética.

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.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: 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 comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Criterios de evaluación:

EFI.3.3.1.Practicar y participar activamente en 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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.3.3.2.Cooperar 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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.3.3.3.Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo-sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFI.3.4.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.

Criterios de evaluación:

EFI.3.4.1.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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.3.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, ayudando a difundir referentes de distintos géneros en el ámbito físico-deportivo de Andalucía.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.3.4.3.Representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionalmente 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.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFI.3.5.Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad individuales y colectivas en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad vinculadas a la actividad física y al deporte, para contribuir activamente a la conservación del medio natural y urbano, reconociendo la importancia de preservar el entorno natural de Andalucía.

Criterios de evaluación:

EFI.3.5.1.Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, disfrutando del entorno de manera sostenible, minimizando con cierto grado ambiental que estas puedan producir, siendo conscientes de su huella ecológica y promoviendo actuaciones sencillas intencionadas dirigidas a la conservación y mejora de las condiciones de los espacios en los que se desarrollen.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.3.5.2.Diseñar y organizar actividades físico-deportivas en el medio natural y urbano andaluz, asumiendo con ayuda y aplicando normas de seguridad individuales y colectivas bajo supervisión.

Método de calificación: Media aritmética.

12. Sáberes básicos:

A. Vida activa y saludable.

1. Salud física.

1. Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.

2. Autorregulación y planificación del entrenamiento.

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).

4. Educación postural: movimientos, posturas y estiramientos ante dolores musculares.
5. Ergonomía en actividades cotidianas (frente a pantallas, ordenador, mesa de trabajo y similares).
6. Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
7. Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.

B. Organización y gestión de la actividad física.

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.
2. Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
3. Reflexión crítica sobre la importancia de las medidas y pautas de higiene en contextos de práctica de actividad física.
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.
5. Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
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.
7. Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
8. Actuaciones críticas ante accidentes.
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.

1. Toma de decisiones.

1. Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
2. Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica.
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.
4. Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
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.

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.

1. Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

3. Capacidades condicionales.

1. Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
2. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
3. Sistemas de entrenamiento.

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

1. 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.

1. Autorregulación emocional.

1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.

2. Habilidades sociales.

1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.

E. Manifestaciones de la cultura motriz.

1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
1. Usos comunicativos de la corporalidad: técnicas específicas de expresión corporal.
2. Deporte y perspectiva de género.
1. Historia del deporte desde la perspectiva de género.
2. Igualdad en el acceso al deporte (diferencias según género, país, cultura y otros). Ejemplos que muestren la diversidad en el deporte.
3. Estereotipos de competencia motriz percibida según el género, la edad o cualquier otra característica.
3. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.
1. Manifestaciones de la cultura motriz vinculada a Andalucía: juegos, bailes y danzas. El Flamenco.
4. El deporte en Andalucía.
1. El deporte en Andalucía.
5. Los Juegos Olímpicos. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.
1. Los Juegos Olímpicos. La aportación de Andalucía a los Juegos Olímpicos.
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
1. Normas de uso: respeto a las normas viales en sus desplazamientos activos cotidianos para una movilidad segura, saludable y sostenible.
2. Nuevos espacios y prácticas deportivas urbanas (crossfit, gimnasios urbanos, circuitos de calistenia o similares).
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.
4. Consumo responsable: uso sostenible y mantenimiento de recursos urbanos y naturales para la práctica de actividad física.
5. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.

13. Vinculación de las competencias específicas con las competencias clave:

		CC1	CC2	CC3	CC4	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CE1	CE2	CE3	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CP1	CP2	CP3
EFI.3.1						X	X		X							X								X					X		X				
EFI.3.2												X	X																						
EFI.3.3			X															X										X		X		X			
EFI.3.4		X	X					X											X	X	X	X												X	
EFI.3.5				X	X	X					X		X													X									

Leyenda competencias clave	
Código	Descripción
CC	Competencia ciudadana.
CD	Competencia digital.
CE	Competencia emprendedora.
CCL	Competencia en comunicación lingüística.
CCEC	Competencia en conciencia y expresión culturales.
STEM	Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
CPSAA	Competencia personal, social y de aprender a aprender.
CP	Competencia plurilingüe.

CONCRECIÓN ANUAL

4º de E.S.O. Educación Física

1. Evaluación inicial:

La Orden 30 de mayo de 2023 define la evaluación inicial como: evaluación de carácter diagnóstico que se realiza al comienzo de curso con la finalidad de obtener información para ajustar la respuesta educativa más adecuada de manera personalizada.

En nuestro caso la evaluación inicial la llevaremos a cabo a través de nuestra situación de aprendizaje número 1. En esta situación trabajamos diferentes juegos y desafíos físicos cooperativos en el que se necesitan aplicar habilidades motrices específicas que están íntimamente relacionadas con habilidades que vamos a trabajar posteriormente. Nuestra evaluación inicial nos permite realizar un diagnóstico de cada uno de nuestros grupos. En este caso, podemos analizar la tendencia a la participación activa y respeto de reglas así como la capacidad de trabajar en equipo y resolver problemas de manera conjunta a través del diálogo. Por su parte, también realizamos test de condición física que nos facilitan una información muy valiosa sobre el estado de condición física de nuestro alumnado.

2. Principios Pedagógicos:

En la Educación Física andaluza, los principios del Diseño Universal de Aprendizaje (DUA) se aplican a través del marco normativo autonómico (Decreto 102/2023 de Secundaria). La Junta de Andalucía integra el DUA para garantizar una educación inclusiva que se adapte a las necesidades, capacidades e intereses de cada alumno. Los tres principios fundamentales del DUA en Educación Física son:

¿ Múltiples formas de implicación (el porqué del aprendizaje):

¿ Fomento de la motivación: El profesorado debe utilizar actividades variadas y contextualizadas que capten el interés del alumnado, relacionando el deporte y la actividad física con la vida cotidiana y la cultura andaluza, como los juegos tradicionales.

¿ Autoconocimiento y autoestima: La enseñanza debe promover el desarrollo integral del alumnado, mejorando la autoestima y el autoconocimiento a través de la actividad física.

¿ Diversidad de intereses: Se ofrecen programas deportivos escolares que atienden a la diversidad de necesidades e intereses, haciendo especial énfasis en la participación de colectivos vulnerables o con discapacidad.

¿ Múltiples medios de representación (el qué del aprendizaje):

¿ Contenidos accesibles: Se presenta la información de diferentes maneras para facilitar su comprensión, como explicaciones visuales, demostraciones prácticas, o el uso de recursos digitales.

¿ Adaptación de la información: En la Educación Física, esto se traduce en ofrecer diversas formas de percibir y entender las reglas de un juego, las técnicas de un movimiento, o la importancia de los hábitos saludables.

¿ Contextualización: Se abordan conceptos teóricos de forma práctica, como cálculos sobre tiempos o ritmo cardíaco, o la interpretación de mapas en actividades en el medio natural.

¿ Múltiples medios de acción y expresión (el cómo del aprendizaje):

¿ Flexibilidad en la práctica: Se ofrecen diversas opciones para que el alumnado demuestre su aprendizaje, permitiendo diferentes vías para realizar las tareas, adaptando los materiales o el ritmo.

¿ Habilidades de planificación: Se apoyan las habilidades derivadas de las funciones ejecutivas, como la planificación de estrategias en el juego, la capacidad de adaptación o la gestión del tiempo.

¿ Evaluación variada: La evaluación es inclusiva y se adapta a las necesidades del alumnado, valorando no solo el rendimiento físico, sino también el esfuerzo, el trabajo en equipo y la deportividad.

3. Aspectos metodológicos para la construcción de situaciones de aprendizaje:

Todas las unidades de aprendizaje están realizadas en formato de situación de aprendizaje, tal y como se pueden ver registradas en la plataforma Séneca. En este sentido, se incluirán aproximadamente tres situaciones de aprendizaje por trimestre. Esto se podrá ver reflejado más adelante en la secuenciación.

En cuanto a la aplicación del Bilingüismo, se integrará dentro de cada situación de aprendizaje, de diferentes formas: uso del vocabulario específico de la unidad e inglés, comprensión de las explicaciones en inglés, desarrollo de actividades, etc. Esto se puede apreciar al final de la programación en el anexo bilingüe.

4. Materiales y recursos:

Los materiales que se emplean en Educación Física son muy variados, ya que contamos con materiales específicos en función del deporte o actividad que estemos desempeñando. Dentro de estos materiales podemos diferenciar los siguientes:

¿ Material específico de deportes (balonmano, voleibol, baloncesto, fútbol...

¿ Material de condición física (mancuernas, combas, bandas elásticas...)

¿ Material alternativo y de ocio (freesbes, juegos populares...)

En cuanto a los recursos, podemos diferenciar los recursos materiales de los digitales, como el uso de google classroom y otros recursos didácticos como las distintas lecturas recomendadas para el plan lector. Podemos encontrar algunas lecturas de referencia como las siguientes:

¿ Mitos y falsas creencias en la actividad física. INDE.

¿ Superhéroes de incognito. Cydonia

¿ Deportes alternativos en Educación Física. INDE

5. Evaluación: criterios de calificación y herramientas:

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA CURSO 2025-26 I.E.S. Ciudad de Hércules (CHICLANA DE LA FRONTERA) CURSO: 4º ESO

El marco curricular de esta etapa educativa se regulará teniendo en cuenta lo dispuesto en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, el Real Decreto 217/2022, Orden de 30 de mayo de 2023 y Decreto 102/2023 de 9 de mayo.

Situaciones de aprendizaje

1º TRIMESTRE

2º TRIMESTRE

3º TRIMESTRE

1. E.F. Cape Room (retos, desafíos y problemas cooperativos). (1.5, 3.1, 3.3)

2. HIIT escolar (evaluación, sistemas de entrenamiento y planificación resistencia). (1.1, 1.2, 1.6, 2.3)

3. Comité Paralímpico internacional (deportes adaptados y diversidad funcional). (3.1, 3.3)

4. Liga de Voleibol. (2.2, 2.3)

5. Liga de Bádminton. (2.2, 2.3)

6. Atlas de fuerza (Crossfit, entrenamiento funcional...). (1.1, 1.2, 2.3)

7. Juegos y cultura olímpica. (4.1, 4.2)

8. Proyecto Acrospport. (1.3, 1.4, 2.1, 3.2, 4.3)

9. Orientación deportiva (mapa, brújula...). 1.6, 5.1, 5.2

Nota: La distribución de las diferentes situaciones de aprendizaje pueden sufrir variaciones temporales durante el curso.

Competencias específicas y criterios de evaluación

1. Adoptar un estilo de vida activo y saludable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas y deportivas en las rutinas diarias, para hacer un uso saludable y autónomo del tiempo libre y así mejorar la calidad de vida.

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.

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.

1.3. Adoptar de manera responsable y autónoma medidas específicas para la prevención de lesiones.

1.4. Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes.

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.

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.

2. Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas

y coordinativas, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas y para consolidar actitudes de superación, y resiliencia.

2.1. Desarrollar proyectos motores de carácter individual, cooperativo o colaborativo, estableciendo mecanismos para reconducir los procesos de trabajo y promover una participación equilibrada.

2.2. Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente incertidumbre, reflexionando de forma guiada sobre las soluciones y resultados obtenidos.

2.3. Evidenciar progresión en el control y dominio corporal al emplear los componentes cualitativos y cuantitativos de la motricidad de manera eficiente y creativa.

3. Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el

respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o

contrarios a la convivencia.

3.1. Practicar y participar activamente una gran variedad de actividades motrices, valorando las implicaciones éticas de las prácticas antideportivas.

3.2. Cooperar o colaborar en la práctica de diferentes producciones motrices y proyectos para alcanzar el logro individual y grupal.

3.3. Relacionarse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales.

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.

4.1. Contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos.

4.2. Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas.

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.

5. Adoptar un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable aplicando medidas de seguridad en la práctica físico-deportiva según el entorno y desarrollando colaborativa y cooperativamente acciones de servicio a la comunidad para contribuir activamente a la conservación del medio natural.

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.

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.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN DE LA MATERIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

o El profesorado llevará a cabo la evaluación del alumnado, de manera prioritaria, a través de la observación continuada de la evolución del proceso de aprendizaje en relación con los criterios de evaluación y el grado de desarrollo de las competencias específicas.

o Todas las competencias específicas citadas anteriormente tendrán un mismo valor. Por su parte, la totalidad de los criterios de evaluación contribuyen en la misma medida, al grado de desarrollo de la competencia específica, por lo que tendrán el mismo valor a la hora de determinar el grado de desarrollo de la misma.

o La evaluación del proceso de aprendizaje será continua, formativa e integradora.

o Se promoverá el uso generalizado de instrumentos de evaluación variados, diversos, accesibles y adaptados a las distintas situaciones de aprendizaje que permitan la valoración objetiva de todo el

alumnado. En este sentido, destacamos como principales instrumentos de evaluación: registro anecdótico y sistemático de la participación activa mediante escalas de valoración, listas de control, rúbricas, pruebas de ejecución, proyectos y exámenes escritos.

OBSERVACIONES

Durante el desarrollo del curso escolar se introducirán aquellos saberes de Educación Física que el Departamento considere, así como la modificación temporal de éstos, en beneficio de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje en esta asignatura.

RECURSOS DE LA MATERIA

o Cuenta de correo GMAIL.

o Apuntes teóricos-prácticos facilitados al alumnado en la plataforma Classroom de google app. o Portafolio de actividades específicas en formato papel.

o Atuendo deportivo.

Como padre/madre/tutor legal del alumno/a:

Estoy enterado/a de las competencias, saberes, criterios de evaluación y calificación de la materia de Educación Física.

FIRMA: DNI:

6. Temporalización:

6.1 Unidades de programación:

No SITUACIÓN SABERES BÁSICOS C.Específica C.E

1

EFcape Room

(Retos, desafíos y problemas cooperativos)

EFI.4.D.1 Autorregulación emocional

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

EFI. 4.D.2.2 Respeto a las reglas.

1 3

1.5 3.1 3.3

2

HIIT escolar

(Evaluación, sistemas de entrenamiento y planificación resistencia)

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

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

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

EFI.4.C.3 Desarrollo de las capacidades físicas orientadas a la salud. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Resistencia. Sistemas de entrenamiento.

1 2

1.1 1.2 1.6 2.3

3

Comité Paralímpico internacional

(Deportes adaptados y diversidad funcional)

EFI.4.B.1 Elección de la práctica física: usos y finalidades de la actividad física y el deporte.

EFI.4.B.3 Planificación y autorregulación de proyectos motores.

EFI.4.C.6 Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física.

EFI.4.D.1 Autorregulación emocional.

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

EFI.4.D.2.2 Respeto a las reglas.

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

2 3

2.1 3.1 3.3

4

Liga de voleibol

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.

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.

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

2

2.2 2.3

5

Atlas de Fuerza

(Crossfit, entrenamiento o funcional...)

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

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

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

EFI.4.C.3 Desarrollo de las capacidades físicas orientadas a la salud. Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Resistencia. Sistemas de entrenamiento. EFI.4.F.3 Cuidado del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica en entornos urbanos y naturales.

1 2 5

1.1 2.3 5.1 5.2

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

6

Liga de bádminton

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.

EFI.4.C.1.5 Delimitación de estrategias previas de ataque y defensa en situaciones de interacción con un móvil.

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

2

2.2 2.3

7

Juegos y cultura olímpica

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

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

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

EFI.4.E.6 Los juegos olímpicos. Repercusión cultural, económica y política.

2 4

2.2 2.3 4.1 4.2

8

Proyecto Acrosport

EFI.4.B.3. Planificación y autorregulación de proyectos motores.

EFI.4.C.1.2 Coordinación de las acciones motrices para la resolución de situaciones cooperativas.

EFI.4.D.1 Autorregulación emocional.

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

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

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

1 2 3 4

1.3 1.4 2.1 3.2 4.3

9

Orientación deportiva

(Mapa, brújula...).

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

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

1 5

1.6 5.1

5.2

1o BACHILLERATO

No SITUACIÓN SABERES BÁSICOS C.Específica C.E

1

TEAM BUILDING (RETOS COOPERATIVOS Y MOTRICES COMO FORMA

EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas.

2 3

2.2 3.2 3.3

DE EVALUACIÓN INICIAL)

Oportunidad, pertinencia y riesgo de las acciones en las actividades físico-deportivas de contacto a partir del análisis de los puntos fuertes y débiles del rival. Desempeño de roles variados en procedimientos o sistemas tácticos puestos en práctica para conseguir los objetivos del equipo. EDFI.1.C.5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones-problema con la resolución más eficiente de acuerdo a los recursos disponibles.

EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).

5

PRIMEROS AUXILIOS Y REPRESENTACIÓN DE ACCIDENTES DEPORTIVOS (INTERPRETAR Y REPRESENTAR ACCIDENTES DEPORTIVOS POR UN MAL USO DEL MATERIAL O APLICACIÓN DE PROTOCOLOS Y ACTUAR EN CONSECUENCIA)

EDFI.1.B.4. Prevención de accidentes en las prácticas motrices. Ejercicios preparatorios, preventivos y compensatorios de la musculatura según la actividad física. Gestión del riesgo propio y del de los demás: planificación de factores de riesgo en actividades físicas. Medidas colectivas de seguridad.

EDFI.1.B.5 Actuaciones críticas ante accidentes. Protocolo PAS: proteger, avisar, socorrer. Desplazamientos y transporte de accidentados. Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA).

Protocolo RCP (reanimación cardiopulmonar). Técnicas específicas e indicios de accidentes cardiovasculares: maniobra de Heimlich, señales de ictus, limpiar una herida, detener una hemorragia, aplicar frío o calor, y aplicar técnicas básicas de vendaje y masaje. Contenido básico de kit de asistencia (botiquín).

1 5

1.1

1.3 1.4

5.2

2

SOMOS ENTRENADORES /AS PERSONALES (REALIZACIÓN DE SU PLAN DE ENTRENAMIENTO PERSONAL DE UN MES)

EDFI.1.A.1. Salud física: programa personal de actividad física, atendiendo a frecuencia, volumen, recuperación, intensidad y tipo de actividad. Autoevaluación de las capacidades físicas, fundamentalmente de las cualidades físicas relacionadas con la salud y coordinativas, como requisito previo a la planificación: técnicas, estrategias y herramientas de medida. Identificación de objetivos motrices, saludables, de actividad o similares, a alcanzar con un programa de actividad física personal...

EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva. Prácticas de actividad física con efectos positivos sobre la salud: la práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual. Análisis de los hábitos sociales positivos para la salud tales como la alimentación adecuada, descanso, estilo de vida activo, y reflexión crítica sobre los hábitos sociales negativos para la salud, como sedentarismo, drogadicción... EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva. Trastornos vinculados con la imagen corporal: vigorexia, anorexia, bulimia y otros. Tipologías corporales

1

1.1 1.2 1.4 1.5

predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en publicidad y medios de comunicación. Trabajo de la autoestima y el autoconcepto, favoreciendo la autosuperación...

EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o

disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.

EDFI.1.B.2. Concreción de medidas y pautas de higiene en función de los contextos de práctica de actividad física y deportiva. Selección responsable y sostenible del material deportivo. Análisis crítico de estrategias publicitarias. EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado

EDFI.1.C.3. Planificación, control y evaluación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Sistemas y métodos de entrenamiento.

EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc

3

CREAMOS UN ENTRAMADO DEPORTIVO

(MODELO SPORT EDUCATION EN DOS DEPORTES ELEGIDOS/ CREADOS EN BASE A SUS INTERESES)

EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares.

EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

EDFI.1.D.1. Gestión del éxito, análisis crítico del éxito y la fama en contextos físico-deportivos: ejemplos, dificultades y estrategias. Historias de vida significativas.

EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado.

EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades...

EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.

EDFI.1.D.5. Desempeño de roles y funciones relacionados con el deporte: arbitraje, entrenador, participante, espectador y otros.

EDFI.1.D.6. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices (comportamientos)

2 3

2.1

3.1 3.2 3.3

violentos, discriminación por razón de género, competencia motriz y actitudes xenófobas, racistas o sexistas y LGTBIfóbicas).

EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y factores condicionantes.

8

DEPORTES DE LUCHA 2 (REPASO DE JUEGOS DE LUCHA PARA VER DE FORMA MÁS ESPECÍFICA EL JUDO)

EDFI.1.C.1. Toma de decisiones: resolución de situaciones motrices variadas, ajustando eficientemente los componentes de la motricidad en actividades individuales y colectivas. Análisis colectivo de resultados y reajuste de actuaciones para conseguir el éxito en actividades cooperativas. Acciones que provocan situaciones de ventaja con respecto al adversario en las actividades de colaboración-oposición tanto individuales como colectivas. EDFI.1.C.2. Capacidades perceptivo-motrices en contexto de práctica: integración del esquema corporal; toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales, así como reajuste de la propia intervención para resolverla adecuadamente respecto a sí mismo, a los participantes y al espacio en el que se desenvuelve la práctica.

EDFI.1.C.4. Perfeccionamiento de las habilidades específicas de los deportes o actividades físicas que respondan a sus intereses. Organización, desarrollo y participación en eventos físico-deportivos relacionados con dichas actividades. Deportes y actividades de combate (a seleccionar entre lucha, judo, karate, kickboxing, artes marciales mixtas, aekwondo, u otros).

2

2.2 2.3

4

SOMOS ANIMADORES/A S SOCIOCULTURA LES (REALIZACIÓN DE GYMKHANAS A CURSOS INFERIORES)

EDFI.1.B.1. Gestión de las medidas relacionadas con la planificación de la actividad física y deportiva: tipo de deporte o disciplina, material necesario, objetivos de la preparación, actividades y similares

EDFI.1.D.2. Habilidades sociales: estrategias de integración de otras personas en las actividades de grupo.

EDFI.1.B.3. Autogestión de proyectos personales de carácter motor a todos los niveles: social, motivacional, organizativo o similar. Participación en actividades deportivas de voluntariado

EDFI.1.F.2. Análisis de las posibilidades del entorno natural y urbano para la práctica de actividad física: equipamientos, espacios, usos y necesidades. Aspectos preparatorios, preventivos y de seguridad relacionados con el entorno, los materiales, las condiciones atmosféricas, etc.

EDFI.1.F.6. Cuidado y mejora del entorno próximo, como servicio a la comunidad, durante la práctica de actividad física en el medio natural y urbano.

EDFI.1.F.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo...

3 5

3.1 3.2 3.3

5.1 5.2

7

PROYECTO ¿EL CIRCO DEL HÉRCULES¿ (CREACIÓN DE UN ESPECTÁCULO REUNIENDO LAS HABILIDADES CIRCENSES Y EXPRESIVAS VISTAS AÑOS ANTERIORES, POSTERIOR EXPOSICIÓN A OTROS CURSOS)

EDFI.1.E.1. Los juegos y deportes tradicionales y autóctonos y su vínculo cultural: origen, evolución, preservación y actores condicionantes.

EDFI.1.E.2. Técnicas específicas de expresión corporal, tanto individuales como colectivas: danzas y bailes tradicionales y urbanos, bailes de salón, técnicas de dramatización, etc.

EDFI.1.E.3. Práctica de actividades rítmico-musicales con intencionalidad estética o artístico-expresiva. Organización de espectáculos y eventos artístico-expresivos.

EDFI.1.D.3. Análisis crítico del deporte como fenómeno social y cultural y de su repercusión en los medios de comunicación. Deportes adaptados.

EDFI.1.E.6. Deporte, política y economía: análisis crítico de su influencia en la sociedad. Mercado, consumismo y deporte. Ámbito profesional-laboral: profesiones que rodean al deporte en los diferentes ámbitos: docencia, gestión, rendimiento y recreación.

4
4.1 4.2

6
WELLNESS Y FALSOS MITOS II
(MEDITACIÓN, MASAJES, PILATES, YOGA, TÉCNICAS DE GESTIÓN DEL ESTRÉS RELAJACIÓN, RECUPERACIÓN FUNCIONAL, ALIMENTACIÓN SALUDABLE)

EDFI.1.A.2. Salud social: prácticas de actividad física que tienen efectos negativos para la salud individual o colectiva.

EDFI.1.A.3. Salud mental: técnicas de respiración, reajuste postural, visualización y relajación para liberar estrés y enfocar situaciones que requieren gran carga cognitiva.

EDFI.1.F.4. Previsión de riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y de la del grupo. Factores y elementos de riesgo durante la realización de actividades que requieren atención o esfuerzo

1
5
1.2 1.4
5.1 5.2

6.2 Situaciones de aprendizaje:

7. Actividades complementarias y extraescolares:

8. Atención a la diversidad y a las diferencias individuales:

8.1. Medidas generales:

- Aprendizaje por proyectos.

8.2. Medidas específicas:

- Exención parcial/Total.
- Programas de refuerzo del aprendizaje.

8.3. Observaciones:

Documento adjunto: 4º ESO Programación didáctica 4º ESO I.docx.pdf Fecha de subida: 26/10/25

9. Descriptores operativos:

Competencia clave: Competencia en comunicación lingüística.

Descriptores operativos:

CCL1. Se expresa de forma oral, escrita, signada o multimodal con coherencia, corrección y adecuación a los diferentes contextos sociales, y participa en interacciones comunicativas con actitud cooperativa y respetuosa

tanto para intercambiar información, crear conocimiento y transmitir opiniones, como para construir vínculos personales.

CCL2. Comprende, interpreta y valora con actitud crítica textos orales, escritos, signados o multimodales de los ámbitos personal, social, educativo y profesional para participar en diferentes contextos de manera activa e informada y para construir conocimiento.

CCL3. Localiza, selecciona y contrasta de manera progresivamente autónoma información procedente de diferentes fuentes evaluando su fiabilidad y pertinencia en función de los objetivos de lectura y evitando los riesgos de manipulación y desinformación, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

CCL4. Lee con autonomía obras diversas adecuadas a su edad, seleccionando las que mejor se ajustan a sus gustos e intereses; aprecia el patrimonio literario como cauce privilegiado de la experiencia individual y colectiva; y moviliza su propia experiencia biográfica y sus conocimientos literarios y culturales para construir y compartir su interpretación de las obras y para crear textos de intención literaria de progresiva complejidad.

CCL5. Pone sus prácticas comunicativas al servicio de la convivencia democrática, la resolución dialogada de los conflictos y la igualdad de derechos de todas las personas, evitando los usos discriminatorios, así como los abusos de poder para favorecer la utilización no solo eficaz sino también ética de los diferentes sistemas de comunicación.

Competencia clave: Competencia digital.

Descriptorios operativos:

CD1. Realiza búsquedas en internet atendiendo a criterios de validez, calidad, actualidad y fiabilidad, seleccionando los resultados de manera crítica y archivándolos, para recuperarlos, referenciarlos y reutilizarlos, respetando la propiedad intelectual.

CD2. Gestiona y utiliza su entorno personal digital de aprendizaje para construir conocimiento y crear contenidos digitales, mediante estrategias de tratamiento de la información y el uso de diferentes herramientas digitales, seleccionando y configurando la más adecuada en función de la tarea y de sus necesidades de aprendizaje permanente.

CD3. Se comunica, participa, colabora e interactúa compartiendo contenidos, datos e información mediante herramientas o plataformas virtuales, y gestiona de manera responsable sus acciones, presencia y visibilidad en la red, para ejercer una ciudadanía digital activa, cívica y reflexiva.

CD4. Identifica riesgos y adopta medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y para tomar conciencia de la importancia y necesidad de hacer un uso crítico, legal, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.

CD5. Desarrolla aplicaciones informáticas sencillas y soluciones tecnológicas creativas y sostenibles para resolver problemas concretos o responder a retos propuestos, mostrando interés y curiosidad por la evolución de las tecnologías digitales y por su desarrollo sostenible y uso ético.

Competencia clave: Competencia ciudadana.

Descriptorios operativos:

CC1. Analiza y comprende ideas relativas a la dimensión social y ciudadana de su propia identidad, así como a los hechos culturales, históricos y normativos que la determinan, demostrando respeto por las normas, empatía, equidad y espíritu constructivo en la interacción con los demás en cualquier contexto.

CC2. Analiza y asume fundamentalmente los principios y valores que emanan del proceso de integración europea, la Constitución española y los derechos humanos y de la infancia, participando en actividades comunitarias, como la toma de decisiones o la resolución de conflictos, con actitud democrática, respeto por la diversidad, y compromiso con la igualdad de género, la cohesión social, el desarrollo sostenible y el logro de la ciudadanía mundial.

CC3. Comprende y analiza problemas éticos fundamentales y de actualidad, considerando críticamente los valores propios y ajenos, y desarrollando juicios propios para afrontar la controversia moral con actitud dialogante, argumentativa, respetuosa, y opuesta a cualquier tipo de discriminación o violencia.

CC4. Comprende las relaciones sistémicas de interdependencia, ecoddependencia e interconexión entre actuaciones locales y globales, y adopta, de forma consciente y motivada, un estilo de vida sostenible y ecosocialmente responsable.

Competencia clave: Competencia emprendedora.

Descriptorios operativos:

CE1. Analiza necesidades y oportunidades y afronta retos con sentido crítico, haciendo balance de su

sostenibilidad, valorando el impacto que puedan suponer en el entorno, para presentar ideas y soluciones innovadoras, éticas y sostenibles, dirigidas a crear valor en el ámbito personal, social, educativo y profesional.

CE2. Evalúa las fortalezas y debilidades propias, haciendo uso de estrategias de autoconocimiento y autoeficacia, y comprende los elementos fundamentales de la economía y las finanzas, aplicando conocimientos económicos y financieros a actividades y situaciones concretas, utilizando destrezas que favorezcan el trabajo colaborativo y en equipo, para reunir y optimizar los recursos necesarios que lleven a la acción una experiencia emprendedora que genere valor.

CE3. Desarrolla el proceso de creación de ideas y soluciones valiosas y toma decisiones, de manera razonada, utilizando estrategias ágiles de planificación y gestión, y reflexiona sobre el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a término el proceso de creación de prototipos innovadores y de valor, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia clave: Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.

Descriptores operativos:

STEM1. Utiliza métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas y selecciona y emplea diferentes estrategias para resolver problemas analizando críticamente las soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario.

STEM2. Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, planteándose preguntas y comprobando hipótesis mediante la experimentación y la indagación, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, apreciando la importancia de la precisión y la veracidad y mostrando una actitud crítica acerca del alcance y las limitaciones de la ciencia.

STEM3. Plantea y desarrolla proyectos diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos para generar o utilizar productos que den solución a una necesidad o problema de forma creativa y en equipo, procurando la participación de todo el grupo, resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir, adaptándose ante la incertidumbre y valorando la importancia de la sostenibilidad.

STEM4. Interpreta y transmite los elementos más relevantes de procesos, razonamientos, demostraciones, métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y precisa y en diferentes formatos (gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos), y aprovechando de forma crítica la cultura digital e incluyendo el lenguaje matemático-formal, con ética y responsabilidad para compartir y construir nuevos conocimientos.

STEM5. Emprende acciones fundamentadas científicamente para promover la salud física, mental y social, y preservar el medio ambiente y los seres vivos; y aplica principios de ética y seguridad en la realización de proyectos para transformar su entorno próximo de forma sostenible, valorando su impacto global y practicando el consumo responsable.

Competencia clave: Competencia personal, social y de aprender a aprender.

Descriptores operativos:

CPSAA1. Regula y expresa sus emociones, fortaleciendo el optimismo, la resiliencia, la autoeficacia y la búsqueda de propósito y motivación hacia el aprendizaje, para gestionar los retos y cambios y armonizarlos con sus propios objetivos.

CPSAA2. Comprende los riesgos para la salud relacionados con factores sociales, consolida estilos de vida saludable a nivel físico y mental, reconoce conductas contrarias a la convivencia y aplica estrategias para abordarlas.

CPSAA3. Comprende proactivamente las perspectivas y las experiencias de las demás personas y las incorpora a su aprendizaje, para participar en el trabajo en grupo, distribuyendo y aceptando tareas y responsabilidades de manera equitativa y empleando estrategias cooperativas.

CPSAA4. Realiza autoevaluaciones sobre su proceso de aprendizaje, buscando fuentes fiables para validar, sustentar y contrastar la información y para obtener conclusiones relevantes.

CPSAA5. Planea objetivos a medio plazo y desarrolla procesos metacognitivos de retroalimentación para aprender de sus errores en el proceso de construcción del conocimiento.

Competencia clave: Competencia plurilingüe.

Descriptores operativos:

CP1. Usa eficazmente una o más lenguas, además de la lengua o lenguas familiares, para responder a sus necesidades comunicativas, de manera apropiada y adecuada tanto a su desarrollo e intereses como a diferentes situaciones y contextos de los ámbitos personal, social, educativo y profesional.

CP2. A partir de sus experiencias, realiza transferencias entre distintas lenguas como estrategia para comunicarse

y ampliar su repertorio lingüístico individual.

CP3. Conoce, valora y respeta la diversidad lingüística y cultural presente en la sociedad, integrándola en su desarrollo personal como factor de diálogo, para fomentar la cohesión social.

Competencia clave: Competencia en conciencia y expresión culturales.

Descriptores operativos:

CCEC1. Conoce, aprecia críticamente y respeta el patrimonio cultural y artístico, implicándose en su conservación y valorando el enriquecimiento inherente a la diversidad cultural y artística.

CCEC2. Disfruta, reconoce y analiza con autonomía las especificidades e intencionalidades de las manifestaciones artísticas y culturales más destacadas del patrimonio, distinguiendo los medios y soportes, así como los lenguajes y elementos técnicos que las caracterizan.

CCEC3. Expresa ideas, opiniones, sentimientos y emociones por medio de producciones culturales y artísticas, integrando su propio cuerpo y desarrollando la autoestima, la creatividad y el sentido del lugar que ocupa en la sociedad, con una actitud empática, abierta y colaborativa.

CCEC4. Conoce, selecciona y utiliza con creatividad diversos medios y soportes, así como técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para la creación de productos artísticos y culturales, tanto de forma individual como colaborativa, identificando oportunidades de desarrollo personal, social y laboral, así como de emprendimiento.

10. Competencias específicas:

Denominación

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

EFI.4.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

EFI.4.4.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.

EFI.4.5.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.

11. Criterios de evaluación:

Competencia específica: 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.

Criterios de evaluación:

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 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.

Método de calificación: Media aritmética.

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, tomando conciencia e interiorizando las rutinas propias de una práctica motriz saludable y responsable.

Método de calificación: Media aritmética.

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 de riesgo y actuando de manera preventiva en su caso.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.4.1.4.Actuar de acuerdo a los protocolos de intervención ante situaciones de emergencia o accidentes valorando diferentes contextos y lesiones para aplicar de manera autónoma medidas específicas de primeros auxilios.

Método de calificación: Media aritmética.

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.

Método de calificación: Media aritmética.

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.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFI.4.2.Adaptar, con progresiva autonomía en su ejecución, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, así como las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución adecuados a la lógica interna y a los objetivos de diferentes situaciones con dificultad variable, para resolver situaciones de carácter motor vinculadas con distintas actividades físicas funcionales, deportivas, expresivas y recreativas, y para consolidar actitudes de superación, crecimiento y resiliencia al enfrentarse a desafíos físicos.

Criterios de evaluación:

EFI.4.2.1.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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.4.2.2.Mostrar habilidades para la adaptación y la actuación ante situaciones con una creciente 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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFI.4.2.3.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.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFl.4.3.Compartir espacios de práctica físico-deportiva con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad, priorizando el respeto entre participantes y a las reglas sobre los resultados, adoptando una actitud crítica ante comportamientos antideportivos o contrarios a la convivencia y desarrollando procesos de autorregulación emocional que canalicen el fracaso y el éxito en estas situaciones, para contribuir con progresiva autonomía al entendimiento social y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Criterios de evaluación:

EFl.4.3.1.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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFl.4.3.2.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.

Método de calificación: Media aritmética.

EFl.4.3.3.Relacionarse y entenderse con el resto de participantes durante el desarrollo de diversas prácticas motrices con autonomía y haciendo uso efectivo de habilidades sociales de diálogo en la resolución de conflictos y respeto ante la diversidad, ya sea de género, afectivo sexual, de origen nacional, étnica, socio-económica o de competencia motriz, y posicionándose activamente frente a los estereotipos, las actuaciones discriminatorias y la violencia.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFl.4.4.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.

Criterios de evaluación:

EFl.4.4.1.Contextualizar la influencia social del deporte en las sociedades actuales, valorando sus orígenes, evolución, distintas manifestaciones e intereses económico-políticos, practicando diversas modalidades relacionadas con Andalucía o las de otros lugares del mundo.

Método de calificación: Media aritmética.

EFl.4.4.2.Adoptar actitudes comprometidas y conscientes acerca de los distintos estereotipos de género y comportamientos sexistas que se siguen produciendo en algunos contextos de la motricidad, identificando los factores que contribuyen a su mantenimiento ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo y ayudando a difundir referentes de ambos géneros en el ámbito físico-deportivo.

Método de calificación: Media aritmética.

EFl.4.4.3.Crear y representar composiciones individuales o colectivas con y sin base musical y de manera coordinada, utilizando intencionadamente y con autonomía el cuerpo y el movimiento como herramienta de expresión y comunicación a través de diversas técnicas expresivas específicas, y ayudando a difundir y compartir dichas prácticas culturales entre compañeros y compañeras u otros miembros de la comunidad, desde una pedagogía crítica y creativa.

Método de calificación: Media aritmética.

Competencia específica: EFl.4.5.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.

Criterios de evaluación:

EFl.4.5.1.Participar en actividades físico-deportivas en entornos naturales terrestres o acuáticos andaluces, 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 que se desarrollen.

Método de calificación: Media aritmética.

EFl.4.5.2.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.

Método de calificación: Media aritmética.

12. Sáberes básicos:

A. Vida activa y saludable.	
1. Salud física.	
1.	Control de resultados y variables fisiológicas básicas como consecuencia del ejercicio físico.
2.	Autorregulación y planificación del entrenamiento.
3.	Pautas para tratar el dolor muscular de origen retardado.
4.	Cuidado del cuerpo: calentamiento específico autónomo.
5.	Prácticas peligrosas, mitos y falsas creencias en torno al cuerpo y a la actividad física.
2. Salud social.	
1.	Suplementación y dopaje en el deporte.
2.	Riesgos y condicionantes éticos.
3. Salud mental EFI.	
1.	Exigencias y presiones de la competición.
2.	Tipologías corporales predominantes en la sociedad y análisis crítico de su presencia en los medios de comunicación.
3.	Efectos negativos de los modelos estéticos predominantes y trastornos vinculados al culto insano al cuerpo (vigorexia, anorexia, bulimia y otros).
4.	Creación de una identidad corporal definida y consolidada alejada de estereotipos sexistas.
B. Organización y gestión de la actividad física.	
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.
2.	Preparación de la práctica motriz: mantenimiento y reparación de material deportivo.
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.
4.	Herramientas digitales para la gestión de la actividad física.
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.
6.	Riesgos de internet y uso crítico y responsable de las herramientas y/o plataformas digitales.
7.	Prevención de accidentes en las prácticas motrices.
8.	Gestión del riesgo propio y del de los demás. Medidas colectivas de seguridad.
9.	Actuaciones críticas ante accidentes.
10.	Reanimación mediante desfibrilador automático (DEA) o semiautomático (DESA). Soporte vital básico (SVB).
C. Resolución de problemas en situaciones motrices.	
1. Toma de decisiones.	
1.	Búsqueda de adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
2.	Coordinación de las acciones motrices para la resolución de la acción/tarea en situaciones cooperativas.
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.
4.	Organización anticipada de los movimientos y acciones individuales en función de las características del contrario en situaciones de oposición de contacto.
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.
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.	
1.	Esquema corporal: toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.
3. Capacidades condicionales.	
1.	Desarrollo de las capacidades físicas básicas orientadas a la salud.
2.	Planificación para el desarrollo de las capacidades físicas básicas: fuerza y resistencia.
3.	Sistemas de entrenamiento.
4. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.	

1. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.
5. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
1. Creatividad motriz: creación de retos y situaciones problema con resolución posible de acuerdo a los recursos disponibles.
6. Barreras arquitectónicas y obstáculos del entorno que impidan o dificulten la actividad física autónoma y saludable en el espacio público y vial.
1. 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.
1. Autorregulación emocional.
1. Control de estados de ánimo y estrategias de gestión del fracaso en situaciones motrices.
2. Habilidades volitivas y capacidad de superación.
2. Habilidades sociales.
1. Estrategias de negociación y mediación en contextos motrices.
2. Respeto a las reglas: juego limpio en los distintos niveles de deporte y actividad física.
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, LGTBfóbicas o sexistas). Asertividad y autocuidado.
E. Manifestaciones de la cultura motriz.
1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
1. Aportaciones de la cultura motriz a la herencia cultural. Los deportes como seña de identidad cultural.
2. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
1. Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter artístico-expresivo.
3. Organización de espectáculos y eventos artístico expresivos.
1. Organización de espectáculos y eventos artístico expresivos.
4. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
1. Deporte y perspectiva de género. Ejemplos de referentes de ambos sexos, edades y otros parámetros de referencia.
5. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
1. Influencia del deporte en la cultura actual: deporte e intereses políticos y económicos.
6. Los Juegos Olímpicos.
1. Repercusión cultural, económica y política de los juegos olímpicos.
2. Los juegos olímpicos desde la perspectiva de género.
F. Interacción eficiente y sostenible con el entorno.
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.
2. Diseño y organización de actividades físicas en el medio natural y urbano.
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.
4. La práctica de la bicicleta como medio de transporte habitual.

13. Vinculación de las competencias específicas con las competencias clave:

		CC1	CC2	CC3	CC4	CD1	CD2	CD3	CD4	CD5	CE1	CE2	CE3	CCL1	CCL2	CCL3	CCL4	CCL5	CCEC1	CCEC2	CCEC3	CCEC4	STEM1	STEM2	STEM3	STEM4	STEM5	CPSAA1	CPSAA2	CPSAA3	CPSAA4	CPSAA5	CP1	CP2	CP3
EFI.4.1						X	X		X							X								X				X		X		X			
EFI.4.2												X	X																						
EFI.4.3			X															X										X		X		X			
EFI.4.4		X	X					X											X	X	X	X												X	
EFI.4.5				X	X	X					X		X													X									

Leyenda competencias clave	
Código	Descripción
CC	Competencia ciudadana.
CD	Competencia digital.
CE	Competencia emprendedora.
CCL	Competencia en comunicación lingüística.
CCEC	Competencia en conciencia y expresión culturales.
STEM	Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
CPSAA	Competencia personal, social y de aprender a aprender.
CP	Competencia plurilingüe.